MENU

- 印刷の濃淡により、実物と多少色が異なります。
- ほとんどの写真は、調理後別の器に盛りつけたものです。
- 計量は1カップ=200mL（米は1カップ=180mL）、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLです。（1mL=1cc）
- 卵の大きさはLサイズです。卵の大きさにより、焼き色、ふくらみなど仕上がりが多少異なります。
- 料理の仕上がりは、電源電圧・室温・食品の分量・初期温度などで変化します。
- 浅角皿は、庫内底面に置いたままでも調理できます。レンジの場合、調理時間を記載よりやや長め（約1割程度）に設定してください。両面グリル 1段オーブン 2段オーブンの場合、調理時間は変わりません。

お菓子・パン・ピザ

お菓子

パン

ピザ

2つのハイブリッドスチーム

スチーム蒸し

スチーム焼き

ハイブリッド！直火煮込

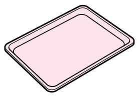
油はスプーン1～2杯 ヘルシーフライ

みんな大好き「グラタン・ドリア」

- ●（ピンク）自動メニュー
- ●（グレー）手動メニュー

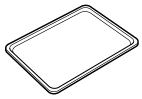
付属品のイラストについて

深角皿



（実際は浅角皿と同色です）

浅角皿



で説明しています。

定番・人気のおかず

魚　介

お　肉

中　華

和　食

レンジで野菜たっぷり

スープ

おかず・サラダ

＊庫内が大きいため、トースト・おもちは焼けません。また、油脂の少ないもの（野菜や魚など）は、こげ色がつかないことがあります。

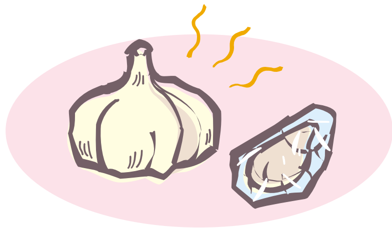
レンジの便利な使いかた



にんにくのくさみ抜き

刺激臭が消えて使いやすくなります

●薄皮をつけたまま、ラップに包み、レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。
（1かけにつき約20秒が目安）



干ししいたけをもどす

水より早くもどります

●干ししいたけを容器に入れ、ひたひたの水を加えてラップなしで、レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。
（2～3枚で約1分～1分30秒が目安）



豆腐の水きり

「揚げだし豆腐」や「マーボー豆腐」のときに

●豆腐を皿にのせ、ラップなしで、レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。
ふきんなどで水気をふきとる。
（1丁（約300g）で約2～3分が目安）

自動 スポンジケーキ



材料（直径21cmのケーキ型１コ分）
8等分の1切　約315kcal

スポンジケーキ
- 薄力粉……120ｇ
- 砂糖……120ｇ
- 卵……L玉４コ
- バター……20ｇ
- 牛乳……大さじ１
- バニラエッセンス……少々

シロップ
- 砂糖……小さじ２
- 水……大さじ１強
- ブランデー……小さじ２

仕上げ用フルーツ
- いちご、キウィなど お好みのもの……適量

ホイップクリーム
- 生クリーム……200mL
- 砂糖……20ｇ
- バニラエッセンス・ラム酒……各少々

１mL＝１cc

キー名	オートメニュー 6 スポンジケーキ
加熱時間	約48分
付属品	棚下段　深角皿



手動で加熱する場合
１段オーブン「160℃」（予熱なし）約45～50分

作り方：（共立て法）

1 型にサラダ油をぬり、型に合わせてオーブンシートをしく。

2 ボウルに卵を入れて、ハンドミキサーでほぐす。

3 2に砂糖を入れ、ハンドミキサーで文字が書けるくらいまでしっかり泡立てる。
最後の１～２分は弱を使い、大きい泡を消す。



4 3にバニラエッセンスを入れ、薄力粉を少しずつふるいながら入れ、生地を底から持ち上げるようにサックリと粉が消えるまで混ぜる。（生地がリボン状に落ちるまで混ぜる。）



5 耐熱容器にバター、牛乳を入れてラップをする。
レンジ「600W」で約30～40秒加熱して溶かす。

6 4に5を入れ、手早く混ぜる。



7 6を型に流し、表面をならす。
型をトントンたたいて大きい泡を抜く。



8 深角皿の中央にのせて棚下段にのせ、オートメニュー「6. スポンジケーキ」で焼く。
竹串をさして何もついてこなければ焼き上がり。



★焼き足りないときは、延長で様子を見ながらさらに焼く。

ケーキ作りのコツとポイント

●**使う型は**
金属製の丸型を使う。

●**ボウルや泡立て器は**
水分や油分のついていない物を使う。
ついたまま使うと泡立ちが悪くなる。

●**卵は**
室温にもどしておく。冷蔵庫から出してすぐに使うより、泡立てやすくなる。

●**薄力粉は**
よくふるった薄力粉を使い、サックリと底からすくい上げるように混ぜる。
混ぜすぎたり、練ってしまうとふくらみが悪く、固い仕上がりになる。

材料＼直径	18cm	21cm	24cm
卵	L玉３コ	L玉４コ	L玉５コ
砂糖	90g	120g	150g
薄力粉	90g	120g	150g
牛乳	小さじ２	大さじ１	大さじ１強
バター	15g	20g	30g
仕上がり調節	弱め	–	強め
加熱時間	約42分	約48分	約53分

状　態	断　面	原　因
良好 きめが細かくて均一ふっくら焼き上がっていて弾力性がある		
ふくらみが悪いきめがつまっている		●卵の泡立て不足 ●粉の混ぜすぎ ●練ってしまった ●生地を長時間放置してしまった ●溶かしたバターと牛乳を入れたとき混ぜすぎてしまった
ダマが残ったきめが粗い		●粉をふるわなかった ●粉合わせ不足 ●加熱前に空気を抜かなかった ●冷める前にケーキを切った
中央が沈む		●卵の泡立てすぎ ●粉をふるわなかった ●粉合わせ不足 ●加熱前と加熱後に空気を抜かなかった

9 焼き上がったら焼き縮みを防ぐため、型ごと高さ約30cmから１度落として空気を抜く。
底を上にして網にのせ、紙をはずして冷ます。



10 シロップは砂糖と水を合わせて**レンジ**「600W」で約30秒加熱する。
あら熱がとれたらブランデーを入れる。

11 スポンジケーキを横半分に切り、切り口にシロップをぬる。
ホイップクリームと薄切りにしたフルーツをはさむ。
表面全体にホイップクリームをぬり、残りのホイップクリームとフルーツで飾る。

ホイップクリームの作り方

1 ボウルに、冷やした生クリーム、砂糖を入れ、氷水でボウルごと冷やしながら泡立てる。

2 とろりとしたらバニラエッセンスとラム酒を入れ、角が立つまで泡立てる。



作り方：（別立て法）

1 卵は、卵黄と卵白に分け、卵白は大きめのボウルにとる。

2 卵黄に砂糖の半量を入れ、白っぽくマヨネーズ状になるまで泡立てる。



3 卵白は角が立つまで泡立てる。
残りの砂糖を少しずつ入れてさらに泡立てる。



4 3に2を入れて泡を消さないように混ぜ合わせる。

5 あとは共立て法の4〜11と同様に作る。

自動 シフォンケーキ



材料（直径18cmのシフォンケーキ型1コ分）
8等分の1切　約145kcal

卵白	L玉 4 コ分
卵黄	L玉 3 コ分
砂糖	80 g
A 薄力粉（合わせてふるう）	80 g
A ベーキングパウダー（合わせてふるう）	小さじ 1
サラダ油	30mL
水	50mL
ブランデー	大さじ 1
バニラエッセンス	少々

1 mL＝1 cc

キー名　オートメニュー　7 シフォンケーキ　仕上がり「弱め」
加熱時間　約40分
付属品 棚下段　深角皿



手動で加熱する場合
1 段オーブン「170℃」（予熱なし）
約35〜45分

材料（直径21cmのシフォンケーキ型1コ分）
8等分の1切　約175kcal

卵白	L玉 6 コ分
卵黄	L玉 4 コ分
砂糖	100 g
A 薄力粉（合わせてふるう）	100 g
A ベーキングパウダー（合わせてふるう）	小さじ 1
サラダ油	30mL
水	60mL
ブランデー	大さじ 1
バニラエッセンス	少々

1 mL＝1 cc

キー名　オートメニュー　7 シフォンケーキ
加熱時間　約45分
付属品 棚下段　深角皿



手動で加熱する場合
1 段オーブン「170℃」（予熱なし）
約40〜50分

作り方

1 卵黄に砂糖の半量を入れ、白っぽくマヨネーズ状になるまで泡立てる。

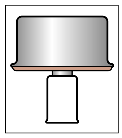
2 油、水、ブランデー、バニラエッセンスを混ぜながら少しずつ入れる。Aを少しずつ入れながらゴムべらでサックリと混ぜる。

3 卵白はハンドミキサーで泡立て、残りの砂糖を入れて角が立つまで泡立てる。

4 3に2を入れてゴムべらでサックリと混ぜ、型に流す。型をトントンたたいて大きい泡を抜く。
型の余分な部分に付いたケーキ種はふき取る。

5 深角皿の中央にのせて棚下段にのせ、オートメニュー「7. シフォンケーキ」で焼く。
（18cm型は仕上がり「弱め」で焼く。）

6 取出したら逆さまにして冷ます。
（充分に冷ますほど、ケーキの縮みが少ない。）



7 冷めたら外周の型と生地の間にパレットナイフを差込み、静かに1周させて外周をはずす。
中央部は竹串を1周させて、型をひっくり返し、底にナイフを差込みゆっくりはずす。

★型はアルミ製のものをおすすめします。
★お好みにより、ホイップクリームやシナモンシュガーなどを添えてお召し上がりください。

シフォンケーキの バリエーション

自動 抹茶



材料Aに抹茶（大さじ1）を入れる。
あとは、シフォンケーキと同じ要領で作る。

自動 ココア



材料Aにココア（大さじ1）を入れる。
あとは、シフォンケーキと同じ要領で作る。

自動 オレンジ



材料の水のかわりにオレンジジュース（60mL、18cm型は50mL）、オレンジピール（少々）を入れる。
あとは、シフォンケーキと同じ要領で作る。

自動 ベイクドチーズケーキ



材料（直径18cmのケーキ型1コ分）
8等分の1切　約215kcal

ビスケット地
- ビスケット …50g
- バター …40g

フィリング
- クリームチーズ …200g
- 卵 …L玉2コ
- 砂糖 …50g
- A
  - コーンスターチ …20g
  - レモンの皮（すりおろす）…少々
  - レモン汁 …大さじ1
  - 生クリーム …大さじ4

キー名	オートメニュー 8 ベイクドチーズケーキ
加熱時間	約45分
付属品 棚上段	深角皿

手動で加熱する場合
1段オーブン「170℃」（予熱なし）
約45〜50分

準備
1 バターは耐熱容器に入れてラップをし、レンジ「600W」で約20〜30秒加熱する。
2 卵は卵黄と卵白に分けておく。

作り方
1 ビスケットはポリ袋に入れ、めん棒などでたたいて細かく砕き、溶かしたバターに混ぜる。
2 1を型の底にはりつけ、冷蔵庫で冷やす。
3 クリームチーズは耐熱容器に入れレンジ「600W」で約30秒加熱して泡立て器で混ぜる。卵黄とAを入れて混ぜ合わせる。
4 卵白はハンドミキサーで角が立つまで泡立て、砂糖を入れてさらに泡立てる。3に入れてゴムべらでサックリと混ぜる。
5 2の型に4を流して、表面をならす。深角皿の中央にのせ棚上段にのせる。オートメニュー「8. ベイクドチーズケーキ」で焼く。
6 焼き上がったらケーキのあら熱をとり、そのまま冷蔵庫に入れて冷やす。
7 型の周囲をトントンたたき、型からはなして取出す。

★ビスケットは甘味の少ない物を使います。

ガトーショコラ



材料（直径18cmのケーキ型1コ分）

8等分の1切　約285kcal

- A（合わせてふるう）
  - 薄力粉……30 g
  - ココアパウダー……35 g
  - コーンスターチ……10 g
- 卵……L玉 4 コ
- 砂糖……120 g
- 製菓用チョコレート（スイート）…70 g
- 無塩バター……80 g
- 生クリーム……50mL
- 飾り
  - 粉砂糖……適量

1 mL＝1 cc

キー名	1段オーブン「170℃」（予熱なし）	付属品	深角皿
加熱時間	約45～50分		棚下段

準　備

1 チョコレートは刻んで、バターを入れて湯せんにかけ、よく溶かす。

2 卵は卵黄と卵白に分けておく。

3 型の底にオーブンシートをしく。

作り方

1 ボウルに卵黄と砂糖の½量を入れ、白っぽくマヨネーズ状になるまで泡立てる。

2 溶かしたチョコレートに生クリームを加え、全体がなじむまで混ぜ合わせて、1に加える。

3 さらに、Aを加えて、よく混ぜる。

4 別のボウルに卵白を入れ、角が立つまで泡立てる。残りの砂糖を加えて、さらに泡立てる。

5 3に4の⅓量を加え、全体をサックリと泡をつぶさないように混ぜる。混ざったら、残りの4を2回に分けて加えて混ぜる。

6 5を型に流し、型をトントンたたいて大きな泡を抜く。

7 深角皿の中央にのせ棚下段にのせる。1段オーブン「170℃」で約45～50分焼く。

8 焼き上がったら、型ごと高さ約30cmから一度落として空気を抜く。
冷めてから、型からはずし、粉砂糖をふるう。

マドレーヌ



材料（マドレーヌ型8コ分）1コ　約210kcal

- A（合わせてふるう）
  - 薄力粉……100 g
  - ベーキングパウダー……小さじ½
- 卵……L玉 2 コ
- 砂糖……100 g
- バター……100 g
- レモン汁……½コ分
- レモンの皮……½コ分
- レモンエッセンス……適量

キー名	1段オーブン「170℃」（予熱なし）	付属品	深角皿
加熱時間	約23～28分		棚上段

準　備

1 バターを溶かす。

2 レモン½コをしぼり、皮はすりおろしておく。

3 マドレーヌ型を用意し、型紙をしく。

作り方

1 ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を入れ、ハンドミキサーでしっかり泡立てる。
レモンエッセンスを加える。

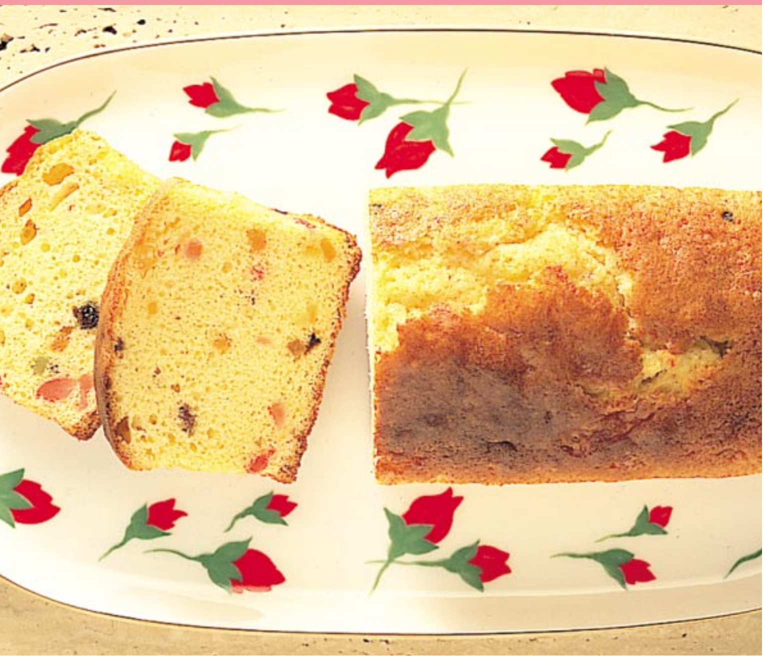
2 1にAを入れて混ぜ合わせ、バター、レモン汁、レモンの皮（すりおろしたもの）を加える。

3 マドレーヌ型に2を入れる。

4 深角皿にマドレーヌ型を並べ、棚上段にのせる。
1段オーブン「170℃」で約23～28分焼く。

5 焼き上がったら、型から出し、底を上にして冷ます。

パウンドケーキ



材料（18×8cmのパウンド型１本分）
18等分の1切　約95kcal

バター(やわらかくしておく)		100g
砂糖		80g
卵(割りほぐす)		L玉２コ
ラム酒づけフルーツ(細かくきざむ)（レーズン・チェリー・アンジェリカなど）		60g
A 薄力粉	合わせてふるう	100g
A ベーキングパウダー	合わせてふるう	小さじ１
バニラエッセンス		少々

キー名　１段オーブン「170℃」(予熱なし)　付属品　深角皿
加熱時間　約45〜50分　棚下段

準　備
金属製のパウンド型にサラダ油を薄くぬり、型に合わせてオーブンシートをしく。

作り方
1 ボウルにバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまで練る。
2 1に卵を少しずつ入れながらよく混ぜる。
3 2にラム酒づけフルーツとバニラエッセンスを入れて混ぜる。
4 3にAを入れてサックリと混ぜ、型に入れて深角皿の中央にのせる。
5 棚下段にのせて１段オーブン「170℃」で約45〜50分焼く。

マーブルケーキ



材料（18×8cmのパウンド型1本分）
18等分の1切　約90kcal

バター(やわらかくしておく)		100g
砂糖		80g
卵(割りほぐす)		L玉２コ
A 薄力粉	合わせてふるう	100g
A ベーキングパウダー	合わせてふるう	小さじ１
バニラエッセンス		少々
ココア		大さじ１
湯		大さじ1½

キー名　１段オーブン「170℃」(予熱なし)　付属品　深角皿
加熱時間　約45〜50分　棚下段

準　備
金属製のパウンド型にサラダ油を薄くぬり、型に合わせてオーブンシートをしく。

作り方
1 ボウルにバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまで練る。
2 1に卵を少しずつ入れながらよく混ぜる。
3 2にバニラエッセンスとAを入れてサックリと混ぜる。
4 ココアを湯でとき、3に入れて軽く混ぜ、型に入れて深角皿の中央にのせる。
5 棚下段にのせて１段オーブン「170℃」で約45〜50分焼く。

★ココアを生地に混ぜるときは、軽く混ぜるだけにします。混ぜ過ぎるとマーブル模様が消えてしまいます。

ロールケーキ



材料（1本分）1本　約1515kcal

薄力粉 ……………………120 g
砂糖 ………………………120 g
卵 ………………………L玉 5 コ
サラダ油(または、溶かしバター)
……………………大さじ 2
バニラエッセンス ………少々
ジャム(お好みのもの)…カップ½
ブランデー …………大さじ 2

キー名	1段オーブン「170℃」(予熱なし)	付属品	深角皿
加熱時間	約18〜22分	棚上段	

準　備

1 ジャムはブランデーで溶く。
2 深角皿にサラダ油をぬる。オーブンシートを深角皿よりも大きめに切り、四隅に切り込みを入れて深角皿にしく。(油をぬっておくと、紙がずれなくなる。)

作り方

1 スポンジケーキ（P54）の2〜4と同様にしてケーキの生地を作る。
2 1にサラダ油を入れ、手早く混ぜる。
3 2を深角皿に流し入れて平らにし、底を 2 〜 3 回たたいて空気を抜く。棚上段にのせて 1 段オーブン「170℃」で約18〜22分焼く。
4 焼き上がったら、固く絞ったふきんの上に、焼けた面を下にして置き、紙をはがしてあら熱をとる。
5 4にジャムを均等にぬり、手前から巻いて巻き終わりを下にする。

チョコロールケーキの作り方

作り方
1 薄力粉90gとココア30gを合わせてポリ袋に入れ、よくふって充分に混ぜ合わせる。
2 あとはロールケーキと同じ要領で作る。
★ホイップクリーム（P55）を作ります。ケーキに熱があると溶けるので、ケーキが乾燥しないようにぬれぶきんをかけて、冷ましてからぬります。

スコーン



材料（直径約 5 cmのスコーン型12コ分）

1コ　約125kcal

A
薄力粉 … (合わせてふるう) …250 g
ベーキングパウダー … …小さじ 4
砂糖 ……………大さじ 1

バター（1 cm角に切る）…50 g
卵 ………………………L 玉 1 コ
牛乳 ……………大さじ 5 〜 6

キー名	1段オーブン「190℃」(予熱なし)	付属品	深角皿
加熱時間	約20〜22分	棚上段	

作り方

1 ボウルにAとバターを入れ、指先でバターをもみ込むように混ぜ、全体をサラサラにする。
2 卵、牛乳を入れて軽く混ぜ、粉っぽくなくなったらひとまとめにする。
3 粉を軽くふった台の上で、生地を約 2 cmの厚さに伸ばし、型で抜く。
4 深角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。3を並べて棚上段にのせ 1 段オーブン「190℃」で約20〜22分で焼く。
★甘さを控えてありますので、お好みによりジャムや生クリームをつけてお召し上がりください。

焼きプリン



材料（直径6.5cmのプリン型10コ分） 1コ　約120kcal

プディング
- 牛乳……………………500mL
- 砂糖……………………80 g
- 卵 …………………L玉 5 コ
- バニラエッセンス ……少々
- バター（型にぬるため）…適量

カラメルソース
- A { 砂糖………………50 g / 水 ………大さじ 1½ }
- 水 …………………大さじ 1

1 mL＝1 cc

キー名	1段オーブン「160℃」（予熱なし）	付属品	深角皿
加熱時間	約25～30分		棚下段

準　備

1 型にバターをぬる。

2 小さい鍋にAを入れて強めの中火にかける。鍋をゆすって砂糖を焦がし、色がついてきたら火を止める。水大さじ1を加えて鍋をゆすって溶きのばす。
熱いうちに型に分け入れる。

作り方

1 耐熱容器に牛乳、砂糖を入れて混ぜ、レンジ「600W」で約 4 分加熱する。

2 ボウルに卵を割りほぐし、1を少しずつ入れながらよく混ぜる。こし器でこして、バニラエッセンスを入れる。

3 カラメルソースを入れた型に 8 分目まで流し入れ、深角皿に並べる。深角皿に200mLの水を注ぐ。

4 棚下段にのせて 1 段オーブン「160℃」で約25～30分加熱する。

5 竹串をさして生っぽいものがついてこなければでき上がり。充分に冷やしてから器に移す。

いちごジャム



材料　約685kcal

- いちご（へたをとる）…300 g
- 砂糖 ……………………150 g
- レモン汁 ……………大さじ 1
- サラダ油 …………… 2 ～ 3 滴

キー名	レンジ「600W」		
加熱時間	約10分＋約 5 ～ 7 分	付属品	なし

作り方

1 耐熱容器にいちご、砂糖、サラダ油を入れてレンジ「600W」で約10分加熱する。

2 かき混ぜてさらにレンジ「600W」で約 5 ～ 7 分加熱する。途中で 2 ～ 3 回かき混ぜる。

3 仕上げに泡をすくい取り、レモン汁を入れて軽く混ぜる。

★加熱後はサラッとしていますが、冷めるとジャム状になります。

自動 型抜きクッキー



材料（1段40コ分） 1コ 約25kcal
※2段で焼くときは材料を2倍にする。

- バター(やわらかくしておく)…45 g
- 砂糖……………………………40 g
- 卵 ……………………L玉½コ
- バニラエッセンス …………少々
- A { 薄力粉 …(合わせてふるう)……120 g / ベーキングパウダー ・……小さじ½

〈1段のとき〉
キー名 **オートメニュー** （9 クッキー1段）
加熱時間 **約23分**
付属品 **棚下段** 深角皿

〈2段のとき〉
キー名 **オートメニュー** （10 クッキー2段）
加熱時間 **約30分**
付属品 **棚上段** 浅角皿 **棚下段** 深角皿

手動で加熱する場合
1段：**1段オーブン「170℃」**(予熱なし) **約21〜25分 深角皿 棚下段**
2段：**2段オーブン「170℃」**(予熱なし) **約28〜32分 浅角皿 棚上段／深角皿 棚下段**

作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れて、白っぽくなるまで練り、卵、バニラエッセンスを入れてよく混ぜる。

2 1にAを入れてサックリと混ぜる。
ラップに包み、冷蔵庫で約30分ねかせる。

3 ラップとラップの間に生地をはさみ、めん棒で約5 mmの厚さに伸ばし、お好みの型で抜く。

4 深角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
3を並べて棚下段にのせる。

5 **オートメニュー**「9. クッキー1段」で焼く。
（2段のときは浅角皿を棚上段、深角皿を棚下段にのせて、**オートメニュー**「10. クッキー2段」で焼く。）

自動 アイスボックスクッキー



材料（1段40コ分） 1コ 約35kcal
※2段で焼くときは材料を2倍にする。

- バター(やわらかくしておく) …70 g
- 砂糖 ……………………………60 g
- 卵黄……………………L玉½コ分
- 牛乳 …………………………大さじ1
- バニラエッセンス …………少々
- A { 薄力粉(ふるう) ………80 g
- B { 薄力粉 …(合わせてふるう)…60 g / ココア …(合わせてふるう)…20 g

〈1段のとき〉
キー名 **オートメニュー** （9 クッキー1段）
加熱時間 **約23分**
付属品 **棚下段** 深角皿

〈2段のとき〉
キー名 **オートメニュー** （10 クッキー2段）
加熱時間 **約30分**
付属品 **棚上段** 浅角皿 **棚下段** 深角皿

手動で加熱する場合
1段：**1段オーブン「170℃」**(予熱なし) **約21〜25分 深角皿 棚下段**
2段：**2段オーブン「170℃」**(予熱なし) **約28〜32分 浅角皿 棚上段／深角皿 棚下段**

作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れて白っぽくなるまで練り、卵黄、牛乳、バニラエッセンスを混ぜる。

2 1を2等分し、各々にA、Bを入れてサックリと混ぜる。

3 各々を約10cmの棒状にして、ラップに包み、冷蔵庫で約30分ねかせる。

4 3を各々たてに4つに切り、2本ずつ組み合わせて市松模様にして、ラップに包み、冷蔵庫で約30分ねかせる。

5 深角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、約5 mmの厚さに切って並べる。

6 棚下段にのせて**オートメニュー**「9. クッキー1段」で焼く。
（2段のときは浅角皿を棚上段、深角皿を棚下段にのせて、**オートメニュー**「10. クッキー2段」で焼く。）

クッキー作りのコツとポイント

● **生地の大きさや厚さをそろえる**
生地の大きさや厚さが違うと、焼き上がりが均一にならない。

● **生地がベタベタしてきたときは**
そのつど冷蔵庫で冷やしながら作る。

● **加熱後はすぐに食品を取出す**
しばらく庫内に放置しておくと、加熱しすぎる場合がある。

● **2段で焼くときは**
上下の焼きムラが気になるときは、加熱途中で、棚上段と棚下段を入れ替える。

自動 セサミクッキー



材料（1段24コ分）1コ　約50kcal

※２段で焼くときは材料を２倍にする。

薄力粉(ふるう)	80ｇ	卵黄	L玉２コ分
バター(やわらかくしておく)	60ｇ	白いりごま	20ｇ
砂糖	50ｇ		

〈１段のとき〉
キー名　オートメニュー　9 クッキー1段　　付属品　深角皿　棚下段
加熱時間　約23分

〈２段のとき〉
キー名　オートメニュー　10 クッキー2段　　付属品　浅角皿　棚上段／深角皿　棚下段
加熱時間　約30分

手動で加熱する場合
１段：１段オーブン「170℃」(予熱なし) 約21～25分　深角皿　棚下段
２段：２段オーブン「170℃」(予熱なし) 約28～32分　浅角皿　棚上段／深角皿　棚下段

作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れて白っぽくなるまで練り、卵黄を１コずつ入れてよく混ぜる。

2 ごまと薄力粉を入れてサックリと混ぜる。

3 深角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、スプーンで24コに分けて並べる。

4 棚下段にのせて**オートメニュー**「9. クッキー１段」で焼く。
（２段のときは浅角皿を棚上段、深角皿を棚下段にのせて、**オートメニュー**「10. クッキー２段」で焼く。）



自動 チョコチップクッキー

材料（1段24コ分）1コ　約55kcal

※２段で焼くときは材料を２倍にする。

バター(やわらかくしておく)	50ｇ	アーモンド(ダイス)	大さじ２
砂糖	40ｇ	A 薄力粉 (合わせてふるう)	100ｇ
卵黄	L玉１コ分	A ベーキングパウダー (合わせてふるう)	小さじ½
バニラエッセンス	少々		
チョコチップ	50ｇ		

〈１段のとき〉
キー名　オートメニュー　9 クッキー1段　　付属品　深角皿　棚下段
加熱時間　約23分

〈２段のとき〉
キー名　オートメニュー　10 クッキー2段　　付属品　浅角皿　棚上段／深角皿　棚下段
加熱時間　約30分

手動で加熱する場合
１段：１段オーブン「170℃」(予熱なし) 約21～25分　深角皿　棚下段
２段：２段オーブン「170℃」(予熱なし) 約28～32分　浅角皿　棚上段／深角皿　棚下段

作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れて、白っぽくなるまで練り、卵、バニラエッセンスを入れてよく混ぜる。

2 1にチョコチップとAを入れてサックリと混ぜ、24コに丸める。

3 深角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。2を並べてフォークの背で約６mmの厚さにし、アーモンドを飾る。

4 棚下段にのせて**オートメニュー**「9. クッキー１段」で焼く。
（２段のときは浅角皿を棚上段、深角皿を棚下段にのせて、**オートメニュー**「10. クッキー２段」で焼く。）

自動 ピーナッツバタークッキー

材料（1段24コ分）1コ　約55kcal

※２段で焼くときは材料を２倍にする。

バター(やわらかくしておく)	45ｇ	A 薄力粉 (合わせてふるう)	100ｇ
ピーナッツバター	45ｇ	A ベーキングパウダー (合わせてふるう)	小さじ½
砂糖	40ｇ	コーンフレーク	30ｇ
卵黄	L玉１コ分		
牛乳	大さじ１		

〈１段のとき〉
キー名　オートメニュー　9 クッキー1段　　付属品　深角皿　棚下段
加熱時間　約23分

〈２段のとき〉
キー名　オートメニュー　10 クッキー2段　　付属品　浅角皿　棚上段／深角皿　棚下段
加熱時間　約30分

手動で加熱する場合
１段：１段オーブン「170℃」(予熱なし) 約21～25分　深角皿　棚下段
２段：２段オーブン「170℃」(予熱なし) 約28～32分　浅角皿　棚上段／深角皿　棚下段

作り方

1 ボウルにバター、ピーナッツバター、砂糖を入れて混ぜ、卵黄、牛乳を入れて混ぜる。

2 1にコーンフレークを入れて混ぜ、Aを入れて練らないように混ぜ、24コに分けて丸める。

3 深角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。2を並べてフォークの背で約６mmの厚さにする。

4 棚下段にのせて**オートメニュー**「9. クッキー１段」で焼く。
（２段のときは浅角皿を棚上段、深角皿を棚下段にのせて、**オートメニュー**「10. クッキー２段」で焼く。）

シュークリーム



材料（12コ分）1コ　約200kcal

シュー皮

A	水	120mL
	バター	70 g
薄力粉（ふるう）		80 g
溶き卵		約 3 ～ 4 コ分
粉砂糖		適量

カスタードクリーム

牛乳		500mL
B	薄力粉	25 g
	コーンスターチ	25 g
	砂糖	100 g
卵黄		L玉 3 コ分
バター		20 g
バニラエッセンス		少々
ラム酒		適量

1 mL＝1 cc

キー名	1段オーブン「200℃」(予熱なし)	
加熱時間	約30～35分	深角皿
付属品	棚下段	



作り方

1 カスタードクリームを作る。(右記参照)

2 大きめの耐熱容器にAを入れてラップをする。レンジ「600W」で約 3 分～ 3 分30秒、沸とうするまで加熱する。

3 2に薄力粉を入れ、木じゃくしで勢いよく混ぜる。生地が耐熱容器の底からはがれるようになったらレンジ「600W」で 1 分～ 1 分約30秒加熱する。



4 3のあら熱がとれたら、溶き卵 1 コ分を入れ、容器の周囲につかなくなるまで混ぜる。さらに残りの卵を少しずつ入れ、木じゃくしですくって、ゆっくり落ちるくらいの固さになったら入れるのをやめる。



5 深角皿にアルミホイルをしき、4を絞り袋に入れて直径 3 cmに12コ絞り出す。



6 5の表面に霧吹きをして棚下段にのせ 1 段オーブン「200℃」で約30～35分焼く。
焼きあがったら、すぐにアルミホイルからはずして冷ます。



7 シュー皮の横に切りこみを入れ、カスタードクリームを詰める。表面に粉砂糖を茶こしでふる。

カスタードクリームの作り方

1 耐熱容器に牛乳を入れ、レンジ「600W」で約 5 分加熱する。

2 別の耐熱容器にBを合わせてふるい、1を少しずつ入れながら泡立て器でよく混ぜる。

3 2に卵黄を入れて混ぜレンジ「600W」で約 3 分加熱する。途中で 1 ～ 2 回かき混ぜる。

4 3が熱いうちにバター、バニラエッセンスを入れて混ぜる。あら熱がとれたら、お好みによりラム酒を入れる。

シュークリーム作りのコツとポイント

●水とバターは必ず沸とうさせる
沸とうが足りないと材料が混ざりにくく、ふくらみが悪くなる。

●粉を入れたら手早く、しっかり練る
練り方が足りないと表面がザラザラしてふくらみが悪くなる。生地が容器の底からつるりとはがれるようになるまで練る。

●卵は少しずつ入れる
はじめに入れた卵が充分に混ざって生地がなめらかになってから、次の卵を入れる。

●生地の固さを見ながら入れる卵の量を調節する
木じゃくしで生地をすくって、ゆっくり落ちるくらいの固さにする。
固すぎても柔らかすぎてもうまくふくらまない。
卵の量により焼き色が異なる。

●表面には必ず霧を吹く
霧を吹かないと表面が固く乾燥し、うまくふくらまない。

●ドアを途中で開けない
途中で冷たい空気に触れると、シュー皮はしぼんでしまう。

アップルパイ



材料（直径21cmのパイ皿1枚分）

8等分の1切　約295kcal

りんごの甘煮

りんご(できれば紅玉)	2コ(400ｇ)
A 砂糖	50ｇ
A レモン汁	½コ分
A バター	10ｇ
シナモン	少々
ラム酒	大さじ½

パイ生地

薄力粉(ふるう)	200ｇ
バター(冷やして大豆粒くらいに刻む)	140ｇ
冷水	70mL
打ち粉(薄力粉)	適量
溶き卵 卵黄	L玉１コ分
溶き卵 水	大さじ１

1mL＝1cc

キー名	１段オーブン「200℃」(予熱なし)
加熱時間	約40～45分
付属品	棚下段

深角皿



作り方

1 りんごの甘煮を作る。(右記参照)

2 薄力粉にバターを合わせて冷水を少しずつ入れ、練らないようにもみ合わせ、ひとまとめにしてラップで包み、冷蔵庫で約60分ねかせる。

3 台に打ち粉をふり、生地をめん棒で伸ばす。

4 約30×約10cmに伸ばしたら、３つ折りにして生地を90度回転し、めん棒で伸ばす。これを４～５回繰り返し、ラップで包んで冷蔵庫で約30分ねかせる。



5 生地を２つに分け、各々をパイ皿よりひとまわり大きく伸ばす。

6 5の一方をパイ皿にのせ、生地をパイ皿にしっかりはりつける。ふちからはみ出した部分は切り落とし、底をフォークでつついて穴をあける。

7 6にりんごの甘煮を入れ、パイ皮のふちにとき卵をぬる。もう一方の生地を上からかぶせてまわりを切り落とす。

8 切り落とした生地をまとめて伸ばし、約２cmの縁飾り用リボンと、ナイフや型抜きで葉の形を作り、とき卵をぬってはりつける。

9 全体に溶き卵をぬり、フォークで中央に穴をあける。深角皿の中央にのせて棚下段にのせ、１段オーブン「200℃」で約40～45分焼く。

りんごの甘煮の作り方

1 りんごは皮と芯を取り、いちょう切りにして耐熱容器に入れ、Aを入れる。

2 ふたをしてレンジ「600W」で約８分加熱し、シナモンをふって混ぜ、さらにレンジ「600W」で約２分加熱する。

3 あら熱がとれたらラム酒を混ぜ、水気をきる。

パイ作りのコツとポイント

●**パイ生地は**

市販の冷凍パイシートを使うと簡単。
そのときは、あらかじめ冷蔵庫で解凍し、約３mmの厚さに伸ばしてから使う。
また、冷蔵タイプのパイ生地も市販されている。生地の使い方に従って作る。

●**パイ生地を伸ばすときは**

薄力粉をふったり、生地をラップにはさんで伸ばすとめん棒や台にくっつかない。

●**パイ生地がベタベタしてきたときは**

そのつど、冷蔵庫で冷やしながら作る。

自動　ロールパン



材料（1段12コ分）1コ　約120kcal

※２段で焼くときは材料を２倍にする。

強力粉	250ｇ
ドライイースト(予備発酵のいらないもの)	小さじ１(4ｇ)
砂糖	30ｇ
塩	小さじ2/3（4ｇ）
卵1/2コ(割りほぐす)＋牛乳(40℃)	180mL
バター(やわらかくしておく)	30ｇ
サラダ油(ボウルにぬるもの)	少々
溶き卵	1/2コ

1mL＝1cc

〈1段のとき〉
キー名　オートメニュー　11 ロールパン1段
付属品　棚上段　深角皿
加熱時間　約12分（予熱約12分）

〈2段のとき〉
キー名　オートメニュー　12 ロールパン2段
付属品　棚上段　浅角皿　棚下段　深角皿
加熱時間　約28分（予熱約12分）

手動で加熱する場合
1段：１段オーブン「200℃」（予熱あり）
約10～15分　深角皿　棚上段
2段：２段オーブン「200℃」（予熱あり）
約25～30分　浅角皿　棚上段／深角皿　棚下段

★パン生地作りのコツとポイント　➡67ページ

作り方

1 ボウルに強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、卵、牛乳を入れて軽く混ぜた後、バターを入れる。



2 生地をひとまとめにし、ボウルからはがれるようになったら台の上でたたきつけながら約20分こねる。



3 表面がなめらかになり、生地を伸ばして指が透けて見えるようならでき上がり。
生地を丸くまとめる。



4 油を薄くぬったボウルに入れて霧吹きをし、ラップをかける。深角皿にのせ棚下段にのせる。１段オーブン「発酵40℃」で約40～60分発酵させる。(一次発酵)



5 生地が２～2.5倍に発酵したら、指に粉をつけて中央を押す。穴がそのまま残ればほどよく発酵している。



6 発酵した生地を軽く押してガス抜きをする。



7 生地を丸くまとめ、スケッパーか包丁で12等分にする。



8 分割した生地を丸くととのえ、ラップをかけて約10～15分休ませる。（ベンチタイム）



9 生地を円すい形にし、めん棒で伸ばして二等辺三角形にし、幅の広いほうからくるくる巻く。



10 深角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、巻き終わりを下にして並べ、霧吹きをする。



11 棚下段にのせて **1段オーブン**「発酵40℃」で約20～40分、2～2.5倍に発酵させる。（二次発酵）



12 深角皿を取出し、**オートメニュー**「11. ロールパン1段」で予熱する。

13 生地の表面に溶き卵をぬる。予熱終了後、棚上段にのせて**スタート**を押して焼く。



（2段のときは**オートメニュー**「12. ロールパン2段」で予熱し、浅角皿を棚上段、深角皿を棚下段にのせて焼く。）

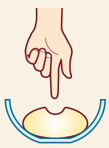
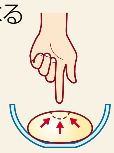
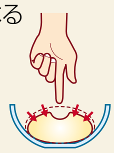
パン生地作りのコツとポイント

●牛乳はあたためて
約40℃にあたためたものを使います。冷蔵庫から出したばかりの冷たい牛乳を使うと、ふくらみが悪くなります。

●こね上げた温度は
28℃前後が最適。生地がこの温度になるようにしてこね上げます。
夏場など室温が高いときは、下のボウルに水を入れてこね上げます。

●発酵のときは
生地が乾燥しないように、ラップをかけたり、霧吹きを忘れずに。
また、発酵時間はあくまでも目安。季節、室温などにより異なります。ドアを開け、ふくらみ具合の様子を見ながら加減します。また、生地が乾燥していたら、霧吹きを追加します。

●一次発酵後の発酵の目安
一次発酵後、生地が2～2.5倍に発酵したら、指に粉をつけて、発酵具合を見ます。

発酵良好	発酵不足	発酵過剰
指穴がそのまま残る	指穴がすぐに戻る	周囲にしわができ、沈んでしまう
 発酵完了	●かたく重いパンになる  発酵時間を追加する	●パサついたパンになる  ※次回は発酵時間を短めにする

※失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用してください。

2段で焼くとき

- 材料は1段分の2倍にします。
- 生地の作り方は1段のときと同じですが、7の分割は2倍（24コ）にします。
- 二次発酵は、**2段オーブン**「発酵30℃～45℃」を使い、2段同時にできます。
- 上下の焼きムラが気になるときは、加熱途中で棚上段と棚下段を入れ替えてください。（入れ替えはできるだけ素早く行い、スタートを押します）

自動 あんパン



材料（1段12コ分）1コ　約175kcal　※2段で焼くときは材料を2倍にする。

パン生地
　ロールパンと同量（P66）
市販のあん……………………250g
けしの実……………………少々

〈1段のとき〉
キー名　**オートメニュー**　11 ロールパン1段
加熱時間　**約12分**（予熱約12分）
付属品　深角皿
棚上段

〈2段のとき〉
キー名　**オートメニュー**　12 ロールパン2段
加熱時間　**約28分**（予熱約12分）
付属品　浅角皿　棚上段
深角皿　棚下段

手動で加熱する場合
1段：1段オーブン「200℃」（予熱あり）約10～15分　深角皿　棚上段
2段：2段オーブン「200℃」（予熱あり）約25～30分　浅角皿　棚上段／深角皿　棚下段

作り方

1 ロールパン（P66）の1～8と同様にパン生地を作る。（ベンチタイムまで）

2 あんを12等分して丸める。パン生地をめん棒で伸ばして中央にあんをのせ、周囲をつまみあげるようにして包む。

3 深角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、包んだ方を下にして並べ、指に粉をつけてパンの中央をくぼませる。

4 霧吹きをして棚下段にのせ**1段オーブン**「発酵40℃」で約20～40分、2～2.5倍の大きさになるまで発酵させる。（二次発酵）

5 深角皿を取出し、**オートメニュー**「11. ロールパン1段」で予熱する。生地の表面に溶き卵をぬり、けしの実を散らす。予熱終了後、棚上段にのせ**スタート**を押して焼く。

（2段のときは**オートメニュー**「12. ロールパン2段」で予熱し、浅角皿を棚上段、深角皿を棚下段にのせて焼く。）

自動 コーンマヨネーズパン



材料（1段12コ分）1コ　約225kcal　※2段で焼くときは材料を2倍にする。

パン生地
　ロールパンと同量（P66）
コーン（缶詰）……………大さじ12
マヨネーズ・パセリ（みじん切り）…各適量

〈1段のとき〉
キー名　**オートメニュー**　11 ロールパン1段
加熱時間　**約12分**（予熱約12分）
付属品　深角皿
棚上段

〈2段のとき〉
キー名　**オートメニュー**　12 ロールパン2段
加熱時間　**約28分**（予熱約12分）
付属品　浅角皿　棚上段
深角皿　棚下段

手動で加熱する場合
1段：1段オーブン「200℃」（予熱あり）約10～15分　深角皿　棚上段
2段：2段オーブン「200℃」（予熱あり）約25～30分　浅角皿　棚上段／深角皿　棚下段

作り方

1 ロールパン（P66）の1～8と同様にパン生地を作る。（ベンチタイムまで）

2 深角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、1の生地をかるくつぶして並べ、霧吹きをして棚下段にのせ**1段オーブン**「発酵40℃」で約20～40分、2～2.5倍の大きさになるまで発酵させる。（二次発酵）

3 深角皿を取出し、**オートメニュー**「11. ロールパン1段」で予熱する。生地の表面に溶き卵をぬり、コーン大さじ1をうめ込み、その上にマヨネーズをかける。

4 予熱終了後、棚上段にのせて**スタート**を押して焼く。
仕上がりにパセリをかける。

（2段のときは**オートメニュー**「12. ロールパン2段」で予熱し、浅角皿を棚上段、深角皿を棚下段にのせて焼く。）

自動 じゃがいもパン



材料（1段12コ分）1コ　約175kcal　※2段で焼くときは材料を2倍にする。

パン生地
　ロールパンと同量（P66）
じゃがいも………中3コ（約450g）
塩・こしょう………………各適量
マヨネーズ・パセリ（みじん切り）…各適量

〈1段のとき〉
キー名　**オートメニュー**　11 ロールパン1段
加熱時間　**約12分**（予熱約12分）
付属品　深角皿
棚上段

〈2段のとき〉
キー名　**オートメニュー**　12 ロールパン2段
加熱時間　**約28分**（予熱約12分）
付属品　浅角皿　棚上段
深角皿　棚下段

手動で加熱する場合
1段：1段オーブン「200℃」（予熱あり）約10～15分　深角皿　棚上段
2段：2段オーブン「200℃」（予熱あり）約25～30分　浅角皿　棚上段／深角皿　棚下段

作り方

1 ロールパン（P66）の1～8と同様にパン生地を作る。（ベンチタイムまで）

2 じゃがいもは洗ってラップに包み、**ゆでもの**を2回押して加熱し、皮をむく。
つぶして、塩、こしょうをし、12コに丸める。

3 1のパン生地をめん棒で伸ばして中央にじゃがいもをのせ、周囲をつまみあげるようにして包む。

4 深角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、包んだ方を下にして並べ、中央にはさみで十文字に切り込みを入れる。霧吹きをして棚下段にのせ**1段オーブン**「発酵40℃」で約20～40分、2～2.5倍の大きさになるまで発酵させる。（二次発酵）

5 深角皿を取出し、**オートメニュー**「11. ロールパン1段」で予熱する。生地の表面に溶き卵をぬり、切り込みを入れた所にマヨネーズをかける。予熱終了後、棚上段にのせ**スタート**を押して焼く。仕上がりにパセリをかける。

（2段のときは**オートメニュー**「12. ロールパン2段」で予熱し、浅角皿を棚上段、深角皿を棚下段にのせて焼く。）

かんたんパン（レンジ発酵パン）



材料（8コ分） 1コ　約110kcal

強力粉	160ｇ
ドライイースト（予備発酵のいらないもの）	3ｇ
牛乳（40℃）	100mL
砂糖	20ｇ
塩	2ｇ
バター	20ｇ

1mL＝1cc

キー名	1段オーブン「190℃」（予熱あり）	付属品	深角皿
加熱時間	約13～18分		棚上段

作り方

1 バターを耐熱容器（ボウル）に入れ、レンジ「600W」で約20～30秒加熱し、溶かす。

2 1に牛乳、ドライイースト、砂糖、塩を順に入れて、かき混ぜる。強力粉を加え、ひとかたまりになるように混ぜる。

3 ラップをかけて、庫内中央に置く。レンジ「レンジ発酵」で約5分加熱する。
そのまま庫内で10分休ませ、生地を1.5倍程度に発酵させる。（一次発酵）

4 発酵した生地を軽く押してガス抜きをする。
生地を丸くまとめスケッパーか包丁で8等分する。

5 分割した生地を丸く整え、ラップをかけて約15～20分休ませる。（ベンチタイム）

6 再度生地を丸く整える。深角皿にオーブンシートをしき、生地を並べ霧吹きをする。

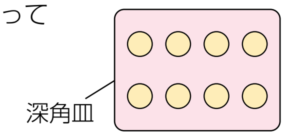
7 棚下段にのせてレンジ「レンジ発酵」で約4分加熱する。
そのまま庫内で約10分休ませ、生地を2倍程度に発酵させる。（二次発酵）

8 深角皿を取出し、1段オーブン「190℃」で予熱する。

9 予熱終了後、棚上段にのせて、13～18分焼く。

★時間のかかる発酵をレンジを使ってスピードアップ

<並べ方>



アレンジメニュー

《あんパン》

材　料　市販のあん……160g
けしの実………少々

作り方　①かんたんパンと同様にパン生地をつくる。（ベンチタイムまで）
②あんを8等分して丸める。パン生地をめん棒で約10cmの円形に伸ばし中央にあんをのせ、周囲をつまみ上げるようにして包み合わせ目をしっかりとじる。焼く前にけしの実を散らす。

《ごまパン》

材　料　いりごま（黒・白）……………各大さじ2
いりごま（飾り用、黒・白）…少々

作り方　①かんたんパンの要領でゴマも加え材料を混ぜる。
②成形後、皿などに飾り用のいりゴマを入れて混ぜ、生地の上面につける。

《くるみレーズンパン》

材　料　くるみ……………………………30g
レーズン（粗みじん切り）……40g

作り方　①かんたんパンの要領でレーズンとくるみを飾り用に8粒残して加え材料を混ぜる。
②焼く前に上面の中央にハサミで十字の切り込みを入れ、残りのくるみをうめ込み焼く。

山形パン



材料（20×10cmのパン型1本分）
1本　約1460kcal

強力粉 ………………………300ｇ
ドライイースト（予備発酵のいらないもの）
…………………………小さじ２
砂糖……………………………15ｇ
塩…………………………小さじ１
牛乳（40℃）……………200〜210mL
バター（やわらかくしておく）…20ｇ
バター（型にぬるもの）…………適量

１mL＝１cc

キー名	１段オーブン「200℃」（予熱あり）
加熱時間	約25〜35分
付属品 棚下段	深角皿 

準　備
型にバターをぬっておく。

上手に焼くコツ
- 生地を型から１cmぐらいのところまで発酵させてから焼くことをおすすめします。

作り方

1 ボウルに強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、牛乳を入れて軽く混ぜた後、バターを入れる。

2 ロールパン（Ｐ66）の2〜6と同様にしてパン生地を作る。

3 生地を丸くまとめ、スケッパーか包丁で２等分にする。

4 分割した生地を丸くととのえラップをかけて約10〜15分休ませる。（ベンチタイム）

5 生地をめん棒で細長く伸ばし、たてに３つ折りにする。
さらに、めん棒で伸ばし、手前からくるくる巻く。

6 生地の巻き終わりを下にして型に並べ、霧吹きをして深角皿にのせる。

7 棚下段にのせ、１段オーブン「発酵40℃」で約30〜45分、型と同じくらいのところまで発酵させる。（二次発酵）

8 深角皿を取出し、１段オーブン「200℃」で予熱する。

9 予熱終了後、棚下段にのせて、25〜35分焼く。

10 焼き上がったら、型ごと高さ約20cmから１度落として空気を抜く。
型から取出し、網にのせて冷ます。

★4の生地を丸くととのえるときに、くるみやレーズンを入れても同様にできます。

自動　フランスパン



材料（約30cmのバゲット2本分）
1本　約575kcal

強力粉 ……………………………210 g
薄力粉 ……………………………90 g
ドライイースト（予備発酵のいらないもの）
……………………………………5 g
砂糖 ……………………………10 g
塩 …………………………………5 g
水 ……………………………190mL
1 mL＝1 cc

キー名	**オートメニュー** (13 フランスパン)
加熱時間	**約25分**（予熱約12分）
付属品	
深角皿	**棚下段**
浅角皿	**庫内底面にしく**



手動で加熱する場合
予熱：1段オーブン「200℃」
加熱：1段オーブン「220℃」　25～30分

作り方

1 ロールパン（P66）の作り方の1～8と同様（ただし、生地の分割は２等分にする）にして、パン生地を作る。（ベンチタイムまで）

2 生地を縦20cmくらいのだ円形に伸ばす。
幅の1⁄3のところで内側に折り込み、とじ目を押える。
反対側からも同様に折り込み、とじ目を押える。

3 三つ折りにした真ん中から、２つに折って、とじ目を押える。
生地を軽くころがすようにしながら、約30cmの長さにし、形を整える。

4 キャンバス地で、幅６cm、深さ６cmくらいのすきまを２本作る。
生地のとじ目を上にしてすきまにのせ、あまったキャンバス地をかぶせる。
その上にぬれふきんをかけ、約60分、自然発酵させる。

5 発酵の残り時間が約20分以下になったら、浅角皿を庫内底面にしき、
オートメニュー「13. フランスパン」で予熱する。

6 深角皿にアルミホイルまたはオーブンシートをしく。

7 発酵が終わったら、生地を深角皿にころがすように移す。（形がくずれやすいので、手でのせない）
生地の上面に、カミソリでクープ（10cm位の切込み）を３本入れる。

8 予熱終了後、浅角皿に霧吹きでたっぷり（30mL程度）霧吹きをする。（やけどに注意）
深角皿を棚下段に入れ、**スタート**を押して加熱する。

★予熱後は、やけどに気をつけながら霧吹きをし、手早く深角皿を入れ**スタート**させます。

自動 手作りピザ



材料（直径26cm1枚分） 8等分の1切　約180kcal

※２段で焼くときは材料を２倍にする。

生地
- 強力粉……150 g
- 砂糖……10 g
- 塩……小さじ1/3
- ぬるま湯（40℃）……80mL
- ドライイースト（予備発酵のいらないもの）……小さじ１
- バター（やわらかくしておく）……10 g

具
- 市販のピザソース……適量
- 玉ねぎ（薄切り）……中1/4コ（50 g）
- ピーマン（薄く輪切り）……１コ
- サラミソーセージ（薄く輪切り）……1/4本
- ベーコン（２cm角に切る）……２枚
- マッシュルーム（スライス）……小１缶
- ピザ用チーズ……100 g

１mL＝１cc

〈１段のとき〉
- キー名　オートメニュー　３ ピザ１段　付属品　深角皿　棚上段
- 加熱時間　約13分（予熱約12分）

〈２段のとき〉
- キー名　オートメニュー　４ ピザ2段　付属品　浅角皿　棚上段／深角皿　棚下段
- 加熱時間　約29分（予熱約12分）

手動で加熱する場合
- １段：１段オーブン「230℃」（予熱あり）約10～15分　深角皿　棚上段
- ２段：２段オーブン「230℃」（予熱あり）約25～32分　浅角皿　棚上段／深角皿　棚下段

作り方

1 ロールパン（P66）の1～6と同様にしてパン生地を作る。（ロールパンの卵＋牛乳のかわりに、ぬるま湯を使う）

2 生地を丸くまとめ、ラップをかけて約10分休ませる。

3 台に粉をふって生地をのせ、めん棒で丸く直径約26cmの大きさまで伸ばす。

4 深角皿にサラダ油を薄くぬり、3をのせてフォークの先で穴をあけ、ピザソースをぬる。具を並べてチーズをのせる。

5 オートメニュー「3. ピザ１段」で予熱する。

6 予熱終了後、棚上段にのせてスタートを押して焼く。
（２段のときは浅角皿を棚上段、深角皿を棚下段にのせて、オートメニュー「4. ピザ２段」で焼く。）

ピッツァマルゲリータ



材料（直径24cm2枚分） 1枚　約520kcal

生地
- 強力粉……90 g（合わせる）
- 薄力粉……40 g（合わせる）
- ドライイースト（予備発酵のいらないもの）……小さじ１
- ぬるま湯（40℃）……65mL
- 塩……小さじ1/2弱
- 砂糖……小さじ1/2弱
- オリーブ油……大さじ２

具（生地１枚分）
- 市販のピザソース……適量
- ピザ用チーズ……80 g
- バジリコの葉……６～７枚
- （なければドライバジル……適量）

１mL＝１cc

- キー名　１段オーブン「230℃」（予熱あり）　付属品　深角皿　棚上段
- 加熱時間　約10～15分

２段で焼く場合
- ２段オーブン「230℃」（予熱あり）　約25～30分　深角皿　棚上段／浅角皿　棚下段

作り方

1 ロールパン（P66）の1～6と同じ要領で生地を作る。（ロールパンの卵＋牛乳のかわりに、ぬるま湯を使う）

2 生地を２等分にして丸くまとめ、ラップをかけて約10分休ませる。

3 台に粉をふって生地をのせ、めん棒で直径20cmくらいの大きさまで伸ばす。

4 深角皿にサラダ油を薄くぬり、3をのせて、生地がふくらまないようにフォークの先で穴をあける。
ピザソースをぬり、チーズをのせる。

5 １段オーブン「230℃」で予熱する。

6 予熱終了後、棚上段にのせて約10～15分焼く。
仕上げにバジリコの葉を散らす。

お好みの具を使ってバリエーションメニュー



シーフードピザ

玉ねぎ50g、お好みの具（たこ、むきえび、ロールいか、あさりの水煮）80g、チーズ80gの順にのせる。



ツナコーンピザ

生地にオリーブオイルをぬり、塩、こしょうをして、ツナ、コーン、マヨネーズ、チーズの順にのせる。



キムチピザ

キムチは細かく刻んでのせ、その上に薄切りしたゆで卵をのせる。



フルーツピザ

生地にカスタードクリーム（作り方P64参照）をぬり、缶詰のフルーツ（洋なし、白桃、黄桃など）を薄切りにしてのせる。上にココナッツを散らす。

冷凍ピザ（オーブン用）

材料　1枚　約340kcal

市販のオーブン用冷凍ピザ……………………… 2枚（直径14cm）

キー名	**1段オーブン「230℃」**（予熱なし）	付属品	深角皿
加熱時間	**約18〜20分**	**棚上段**	



作り方

1 深角皿にピザを並べて、棚上段にのせる。

2 **1段オーブン**「230℃」で約18〜20分加熱する。

★大きめのピザなどは
1段オーブン「230℃」で様子を見ながら焼いてください。

スチーム蒸し

●ハイブリッド加熱で、深角皿に入れた水をスチーム（蒸気）にして、蒸し料理を作ることができます。
＊レンジとヒーターの同時加熱なので、金属製の容器・アルミホイルは使わないでください。

コツとポイント

●水はレシピ通りの量を入れる。
多すぎたり、少なすぎると仕上がりが変わる。

●調理終了後、深角皿にお湯が残るので、
取出すときは、やけどに気をつける。

<スチーム蒸しメニューの作り方>

① レシピ通りに下ごしらえをして、耐熱性のある容器や皿にのせる。（金属製の容器は使えない）
② 深角皿に水を入れ、容器に入れた食品をのせる。
③ **オートメニュー**を押し**右ダイヤル**を回して、19〜21（スチーム蒸し）に合わせ、**スタート**を押す。

※茶わんむし以外のスチーム蒸しメニューは、手動では調理できません。

ハイブリッド・自動　茶わんむし



材料（4わん） 1わん　約440kcal
※２わんのときは材料を半分、６わんのときは1.5倍にする。

とりささみ	80ｇ
酒・塩	各少々
干ししいたけ(ぬるま湯でもどして半分に切る)	４枚
かまぼこ(厚さ５mm)	４切
大正えび(殻をむき、背わたを取る)	４尾
ぎんなん(缶詰)	４コ
卵	３コ
A　だし汁	400mL
A　しょうゆ	小さじ１
A　塩	小さじ½
みつば	適量

1mL＝1cc

キー名　**オートメニュー**（19 茶わんむし）
加熱時間　**約37分**
付属品　深角皿　**棚下段**



★固まらないときは、**延長**で様子を見ながら加熱してください。
★**深角皿の出し入れは水やお湯（調理後）が入っているので、こぼしたり、やけどに気をつける。**

作り方

1 ささみは筋を取って小さく切り、酒、塩をふって下味をつける。

2 ボウルに卵を割りほぐし、冷ましたAを入れる。
よく混ぜ合わせてこす。

3 器に1、干ししいたけ、かまぼこ、えび、ぎんなんを入れて2を静かにそそぎ、ふたをする。

4 3を深角皿の中央に寄せて並べ、水200mLをそそぎ棚下段にのせる。**オートメニュー**「19. 茶わんむし」で加熱する。

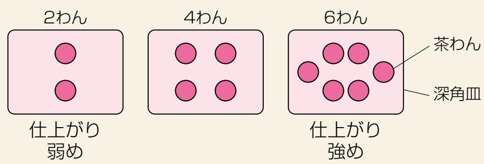
5 加熱後、みつばをのせて庫内で約５分むらす。

茶わんむしのコツとポイント

●**使う容器は**
極端に大きな容器や小さな容器は使わない。

●**卵液の温度は**
約20〜30℃が適当です。

●**できる数と並べ方は**



＊並べ方が異なると、仕上がりが悪くなります。

●**手動で加熱する場合は**
深角皿に水を入れずに **1段オーブン**「160℃」で
約35〜40分加熱し、庫内で約５分むらす。
（スチーム蒸しに比べて固めの仕上がりになる）

ハイブリッド・自動 手作りしゅうまい



材料（12コ分）1コ　約30kcal

豚ひき肉 ……………………100ｇ
干ししいたけ（ぬるま湯でもどしてみじん切り）……………………………1枚
長ねぎ（みじん切り）……¼本
しょうが（すりおろす）…½かけ
キャベツ（せん切り）……150ｇ

A
- 酒………………………大さじ½
- しょうゆ　………小さじ1
- ごま油…………小さじ½
- 片栗粉…………小さじ½
- 砂糖・塩 …………各少々

しゅうまいの皮 …………12枚
グリーンピース …………12粒

キー名	オートメニュー（20 手作りしゅうまい）	付属品	深角皿
加熱時間	約８分		棚下段

作り方

1 ボウルに豚肉、干ししいたけ、長ねぎ、しょうが、Aを入れ、よく混ぜ合わせる。12等分にする。

2 親指、人差し指、中指の３本で輪を作り、薬指を底にし、しゅうまいの皮をのせて、くぼませる。
1をくぼみに入れ、固めながら形を整え、上にグリーンピースをのせる。

3 直径20cm、深さ９cm程度のふた付きの耐熱容器にキャベツを入れる。キャベツのあいだに2を埋めるように並べ、ふたをする。



4 深角皿に3をのせ、水100mLを注ぐ。

5 棚下段にのせ、オートメニュー「20. 手作りしゅうまい」で加熱する。

★深角皿の出入れは、水やお湯（調理後）が入っているので、こぼしたり、やけどに気をつけてください。

ハイブリッド・自動 あさりのスープ



材料（4人分）1人分　約10kcal

あさり ……………………200ｇ
しょうが（せん切り）…1かけ
酒 ………………………大さじ1
塩 ………………………………少々
水 ……………………1000mL

1mL＝1cc

キー名	オートメニュー（21 蒸しスープ）	付属品	深角皿
加熱時間	約18分		棚下段

作り方

1 あさりは塩水につけて砂出しする。

2 直径21cm、深さ９cm程度のふた付きの耐熱容器に、材料をすべて入れて、ふたをする。

3 深角皿に2をのせ、水100mLを注ぐ。

4 棚下段にのせ、オートメニュー「21. 蒸しスープ」で加熱する。

★深角皿の出入れは、水やお湯（調理後）が入っているので、こぼしたり、やけどに気をつける。

ハイブリッド・自動 かにだんごのスープ



材料（4人分）1人分　約65kcal

だんご

白身の魚 …………………200ｇ
かにの缶詰………………½缶

A
- しょうが（すりおろす）…小さじ1
- 酒 ………………大さじ1
- 塩 …………………………少々
- 卵白 ………………1コ分

片栗粉………………小さじ½

スープ

B
- 水 ………………1000mL
- 酒 ………………小さじ1
- 塩 ……………………………少々

ごま油………………小さじ½
あさつき（小口切り）……適宜

1mL＝1cc

キー名	オートメニュー（21 蒸しスープ）	付属品	深角皿
加熱時間	約18分		棚下段

作り方

1 魚は細かく刻んですり鉢に入れ、Aを加えてすりつぶす。さらに片栗粉を加えてよく練る。かにを加えて、軽く混ぜる。

2 鍋に湯をわかし、1をピンポン玉くらいの大きさに丸めながら落とす。
ひと煮立ちしたら、すくいあげる。

3 直径21cm、深さ９cm程度のふた付きの耐熱容器に、2とBを入れて、ふたをする。

4 深角皿に3をのせ、水100mLを注ぐ。

5 棚下段にのせ、オートメニュー「21. 蒸しスープ」で加熱する。

6 できあがりにごま油を加え、あさつきを散らす。

★深角皿の出入れは、水やお湯（調理後）が入っているので、こぼしたり、やけどに気をつける。

スチーム焼き

●ハイブリッド加熱でスチーム（蒸気）を作り、さらにコンベクション加熱で高温スチームにして、焼き上げます。
＊レンジとヒーターの同時加熱なので、金属製の容器・アルミホイルは使わないでください。

コツとポイント

●庫内温度を下げない。
- 予熱中にドアを開けない。
- 予熱後は、庫内温度が下がらないよう、できるだけ早く食品・水を入れて加熱する。

●水はレシピ通りの量を入れる。
多すぎたり、少なすぎると仕上がりが変わる。
（多すぎると調理終了時、深角皿にお湯が残る。取出すときにやけどに気をつける）

●続けて加熱するときも予熱から行う。

＜スチーム焼きメニューの作り方＞

① レシピ通りに下ごしらえをして、浅角皿にのせる。
② 深角皿に所定の量の水を入れ、棚下段にのせる。
③ オートメニュー押して、右ダイヤルを22〜25（スチーム焼き）に合わせ、スタートさせる。（予熱）
④ 予熱が終わったら、①の浅角皿を棚上段にのせ、スタートを押す。（棚下段の深角皿は取出さない）

ハイブリッド・自動　手羽元のから揚げ



材料（10本分）1本　約90kcal

とり手羽元（骨付き）……10本（約600ｇ）
市販のから揚げ粉……適量

キー名　オートメニュー（22 から揚げ）　付属品　棚上段 浅角皿
加熱時間　約25分（予熱約６分）　棚下段 深角皿



手動で加熱する場合
予熱：スチーム　加熱：スチーム「250℃」約25〜35分

作り方

1 浅角皿にオーブンシートをしく。
手羽元にから揚げ粉をつけ、浅角皿に並べる。
2 深角皿に水100mLを入れ、棚下段にのせる。
オートメニュー「22. から揚げ」で予熱する。
3 予熱終了後、1を棚上段にのせ、スタートを押して加熱する。

★とりもも肉（骨なし）約600gでも同様にできます。とり肉は12〜15コ位に切り分けます。

ハイブリッド・自動　たこのから揚げ



材料（4人分）1人分　約325kcal

たこの足（一口大に切る）……８〜16本（約400ｇ）
市販のから揚げ粉……適量
オリーブ油……大さじ２

キー名　オートメニュー（22 から揚げ）　付属品　棚上段 浅角皿
加熱時間　約25分（予熱約６分）　棚下段 深角皿



手動で加熱する場合
予熱：スチーム　加熱：スチーム「250℃」約30〜35分

作り方

1 浅角皿にオーブンシートをしく。
たこにから揚げ粉をつけ、浅角皿に並べる。
オリーブ油を少量ずつ均一にかける。（かけすぎない）
2 深角皿に水100mLを入れ、棚下段にのせる。
オートメニュー「22. から揚げ」で予熱する。
3 予熱終了後、1を棚上段にのせ、スタートを押して加熱する。

ハイブリッド・自動　ハンバーグ



材料（4コ分） 1コ　約305kcal

ひき肉(合びき) ………約300ｇ
玉ねぎ(みじん切り) …………………中１コ(200ｇ)
卵 …………………………Ｌ玉１コ
パン粉 ……………………１カップ
塩・こしょう・ナツメグ …………………………各少々
サラダ油 ………………大さじ１

キー名　オートメニュー（23 ハンバーグ）　付属品　棚上段 浅角皿
加熱時間　約20分（予熱約６分）　棚下段 深角皿

手動で加熱する場合
予熱：スチーム　加熱：スチーム「250℃」約15〜25分

作り方

1 耐熱容器に玉ねぎを入れ、レンジ「600W」で約３分加熱する。

2 ボウルに1、ひき肉、卵、パン粉、調味料を入れ、粘りがでるまでよく練る。４等分にして両手にたたきつけて空気を抜き、小判型にまとめて中央を少しくぼませる。

3 フライパンを中火で熱して、サラダ油をしき、2の両面に焼き色をつける。

4 浅角皿にオーブンシートをしき、3を並べる。

5 深角皿に水100mlを入れ、棚下段にのせる。
オートメニュー「23. ハンバーグ」で予熱する。

6 予熱終了後、4を棚上段にのせ、スタートを押して加熱する。

応用　ピーマンの肉詰め



材料（4人分） 1人分　約290kcal

ひき肉(合びき) …………約300ｇ
玉ねぎ(みじん切り) …………………中１コ(200ｇ)
卵 ……………………Ｌ玉１コ
パン粉 ……………………１カップ
塩・こしょう・ナツメグ…各少々
ピーマン ………………７〜８コ
薄力粉 …………………………適量

キー名　オートメニュー（23 ハンバーグ）　付属品　棚上段 浅角皿
加熱時間　約20分（予熱約６分）　棚下段 深角皿

手動で加熱する場合
予熱：スチーム　加熱：スチーム「250℃」約15〜25分

作り方

1 ハンバーグと同様に具を作る。

2 ピーマンを縦２つ切りにして種を取り、内側に薄力粉をふり、1を詰める。肉を上にして、オーブンシートをしいた浅角皿に並べる。

3 深角皿に水100mL入れ、オートメニュー「23. ハンバーグ」で予熱する。
予熱終了後、2を棚上段に入れ、スタートを押して加熱する。

★ケチャップやトマトソースをかけても、おいしく召し上がれます。

ハイブリッド　スペアリブ



材料（4人分） 1人分　約430kcal

豚肉(スペアリブ) ………７〜８本(700〜800ｇ)
玉ねぎ(くし切り) ………中½コ

A
- しょうゆ、赤ワイン…各大さじ１
- パイナップルジュース…¼カップ
- 白みそ、とんかつソース、トマトケチャップ …………………各大さじ２
- おろしにんにく、おろししょうが …………………………各少々
- 塩・こしょう …………適宜

キー名　スチーム「250℃」　付属品　棚上段 浅角皿
加熱時間　約30〜40分（予熱約６分）　棚下段 深角皿

作り方

1 Aを混ぜ合わせ、豚肉と玉ねぎと一緒にビニール袋に入れて、約１時間つけておく。

2 浅角皿にオーブンシートをしき、つけておいた豚肉、玉ねぎを並べる。

3 深角皿に水100mLを入れ、棚下段にのせる。スチームを押して、予熱する。

4 予熱終了後、2を棚上段にのせ、「250℃」で約30〜40分加熱する。

★肉の厚さや質によって火の通りが異なります。様子を見ながら加熱してください。

ハイブリッド・自動　フライドポテト



材料（4人分）1人分　約135kcal

じゃがいも　…中３コ(450ｇ)　　塩 ……………………………少々
サラダ油 ……………大さじ２

キー名	オートメニュー（24 フライドポテト）	付属品	棚上段 浅角皿
加熱時間	約31分（予熱約６分）		棚下段 深角皿

手動で加熱する場合
予熱：**スチーム**　加熱：**スチーム「250℃」約30〜35分**

作り方

1 じゃがいもは皮をきれいに洗い、くし形に切る。
（じゃがいも１コを８〜10等分にする）
水にさらしてペーパータオルなどで水分をふく。

2 浅角皿にオーブンシートをしく。
1を並べて、油を少量ずつ均一にかける。

3 深角皿に水100mLを入れ、棚下段にのせる。
オートメニュー「24. フライドポテト」で予熱する。

4 予熱終了後、2を棚上段に入れ、**スタート**を押して加熱する。でき上がりに塩をふる。

★サラダ油はスプレー式のものを使うと、さらに低カロリーになります。

応用　ジャーマンポテト



材料（4人分）1人分　約235kcal

じゃがいも…中４〜５コ(600ｇ)　　オリーブ油 ……………大さじ３
にんにく(スライス) ………１片　　粗びきこしょう ……………適量
ベーコン ……………………２枚　　塩 ……………………………少々

キー名	オートメニュー（24 フライドポテト）	付属品	棚上段 浅角皿
加熱時間	約31分（予熱約６分）		棚下段 深角皿

手動で加熱する場合
予熱：**スチーム**　加熱：**スチーム「250℃」約30〜35分**

作り方

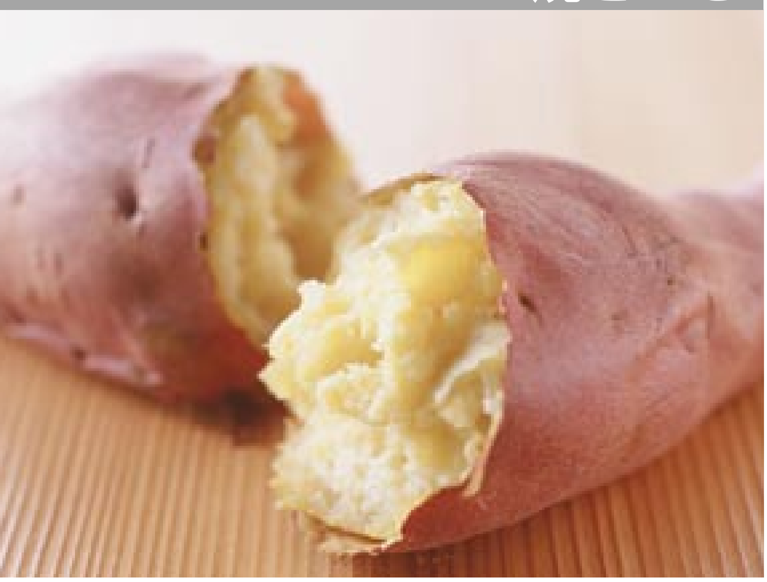
1 じゃがいもは皮をむき、４〜６等分する。
水にさらしてペーパータオルなどで水分をふく。

2 浅角皿にオーブンシートをしく。
ベーコンを広げ、その上にじゃがいもを並べ、にんにくを散らす。オリーブ油をまんべんなくふりかける。

3 深角皿に水100mL入れ、棚下段にのせる。
オートメニュー「24. フライドポテト」で予熱する。
予熱終了後、2を棚上段に入れ、**スタート**を押して加熱する。
でき上がりに、塩、こしょうをふる。

★お好みで、きざみパセリを散らすと、彩りがよくなります。

ハイブリッド・自動　焼きいも



材料（3本分）1本　約275kcal

さつまいも ……………………………………………中3本(約700ｇ)

キー名	オートメニュー（25 焼きいも）	付属品	棚上段 浅角皿
加熱時間	約50分		棚下段 深角皿

手動で加熱する場合
予熱：**スチーム**　加熱：**スチーム「200℃」約50〜60分**

作り方

1 さつまいもは洗って水気をとる。

2 浅角皿にオーブンシートをしく。
さつまいもをはなして並べる。

3 深角皿に水100mLを入れ、棚下段にのせる。
オートメニュー「25. 焼きいも」で予熱する。

4 予熱終了後、2を棚上段にのせ、**スタート**を押して加熱する。

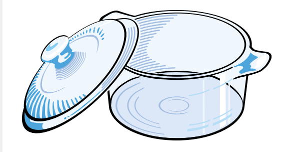
★さつまいもの大きさ、形状、太さによって、火の通り具合が異なります。
様子を見ながら加熱してください。

直火煮込

ハイブリッド加熱で、本格的な煮込み料理が、手間なくできます。

使う容器は

- 耐熱性のあるガラスや陶磁器で、底が平らな直径20cm深さ９cm程度のふた付きの物をお使いください。
  （レンジとオーブンの同時加熱なので、金属製のものは使用できません）



コツとポイント

- 煮込み中、時々アクなどを取り除きかき混ぜると、よりおいしくなります。
- かき混ぜたときなどに容器のふちに飛び散った煮汁等を、ふき取ってから煮込むと、仕上がりがきれいです。

★直火煮込は、浅角皿を庫内底面に置き、その上に容器をのせて、調理することもできます。

ハイブリッド・自動　ビーフシチュー



材料（4人分） 1人分　約290kcal

- 牛スネ肉(角切り) ………300ｇ
- 塩・こしょう ……………各少々
- 薄力粉 ……………………大さじ２
- サラダ油 …………………大さじ２
- にんにく …………………１かけ
- A
  - 玉ねぎ(くし形切り)…１コ(250ｇ)
  - にんじん(乱切り)…１本(150ｇ)
  - じゃがいも(一口大に切る) ……………２コ(200ｇ)
  - マッシュルーム ……小１缶
  - 固形スープの素 ………２コ
  - 水 ………………………500mL
  - トマトピューレ ……200ｇ
  - トマトケチャップ 大さじ２
  - ローリエ ………………１枚

１mL＝１cc

キー名　**オートメニュー**（15 直火煮込）
加熱時間　**約100分**　　付属品　**なし**

手動で加熱する場合
レンジ「600W」10分＋１段オーブン「160℃」（予熱なし）120分

作り方

1. 牛肉は塩、こしょうで下味をつけ、薄力粉を全体にまぶす。
2. 熱したフライパンにサラダ油をしき、にんにく、牛肉を入れて表面に焼き色をつける。
3. 耐熱容器に牛肉とAを加えて、ふたをする。
   オートメニュー「15. 直火煮込」で加熱する。
4. 途中、ブザーが鳴ったら取出して、アクを取り除き、**スタート**を押して煮込む。

★盛り付けのとき、お好みで生クリームやゆでたブロッコリーを添えます。

ハイブリッド・自動　レストランカレー



材料（4人分） 1人分　約420kcal

- A
  - 玉ねぎ(みじん切り)…１コ(200ｇ)
  - にんじん(すりおろす) …½本(80ｇ)
  - にんにく(みじん切り)…１かけ
  - バター ……………大さじ３
  - しょうが(みじん切り)…大さじ２
- 小麦粉 ……………………大さじ６
- カレー粉 …………………大さじ３
- B
  - りんごジャム ……大さじ３
  - 固形スープの素（溶かす）……１コ
  - 水 ……………………600mL
  - ケチャップ ………大さじ２
  - 肉(牛または豚) ………200ｇ
  - ローリエ ………………１枚
- 塩・こしょう ……………各少々

１mL＝１cc

キー名　**オートメニュー**（15 直火煮込）
加熱時間　**約100分**　　付属品　**なし**

手動で加熱する場合
レンジ「600W」10分＋１段オーブン「160℃」（予熱なし）120分

作り方

1. 耐熱容器にAを入れてかき混ぜ、ふたをして、**レンジ**「600W」で約６分加熱する。
2. １に小麦粉とカレー粉を加えてよくかき混ぜてから、Bを加えてかき混ぜる。ふたをして**オートメニュー**「15. 直火煮込」で加熱する。
3. ブザーが鳴ったら、取出して、塩、こしょうで味を調え、**スタート**を押して煮込む。

★りんごジャムの代わりにチャツネを使うと本格的な風味になります。

油はスプーン1～2杯 ヘルシーフライ

●材料に少量の油をかけてオーブンで焼く、体にやさしいフライです。
●通常のフライにくらべ、油の吸収量が少なく、ヘルシーに仕上がります。
●残り油の後始末の手間が省けます。
●少量の油で調理するので、べに花油やオリーブ油などいろいろな油が使えます。

コツとポイント

●油は少量でかけすぎない。
●庫内温度を下げない。
　●予熱中にドアを開けない。
　●予熱後は、できるだけ早く食品を入れて加熱する。
●冷凍のフライは、レンジ「200W」で解凍、
　または自然解凍してから使う。
●続けて加熱するときも予熱から行う。
（予熱時間は短くなる）

自動 エビフライ



材料（12本分） 1本分 約70kcal

大正えび	12尾（1尾30ｇ）
塩・こしょう	各少々
薄力粉・溶き卵・パン粉	各適量
サラダ油またはオリーブ油	大さじ2

キー名　オートメニュー (5 ヘルシーフライ)　付属品 深角皿
加熱時間　約19分（予熱約12分）　棚上段

手動で加熱する場合
予熱：1段オーブン「200℃」　加熱：1段オーブン「250℃」約18～22分

作り方

1 オートメニュー「5. ヘルシーフライ」で予熱をする。
深角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
2 えびは尾の一筋を残して殻をむき、ようじ等で背わたをとる。丸まらないように腹側に4～5カ所切り込みを入れ、プチッというまで背側に曲げる。
3 えびに塩、こしょうをし、薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
深角皿に並べて油を均一にかける。
4 予熱終了後、棚上段にのせ、スタートを押して加熱する。

自動 さけフライ



材料（4人分） 1人分 約225kcal

さけ	4切
塩・こしょう	各少々
薄力粉・溶き卵・パン粉	各適量
サラダ油またはオリーブ油	大さじ2

キー名　オートメニュー (5 ヘルシーフライ)　付属品 深角皿
加熱時間　約19分（予熱約12分）　棚上段

手動で加熱する場合
予熱：1段オーブン「200℃」　加熱：1段オーブン「250℃」約18～22分

作り方

1 オートメニュー「5. ヘルシーフライ」で予熱をする。
深角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
2 さけに塩、こしょうをし、薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけて、深角皿に並べ、油を均一にかける。
3 予熱終了後、棚上段にのせ、スタートを押して加熱する。
※さけは6切まで増やせます。

自動 とりささみのごま揚げ風



材料（4人分） 1人分 約245kcal

とりささみ …8枚（1枚30ｇ）
塩・こしょう …………各少々
卵 ……………………………1コ
白いりごま ………………70ｇ
サラダ油またはオリーブ油 ………………大さじ1～2

キー名	オートメニュー 5 ヘルシーフライ	付属品	深角皿
加熱時間	約19分（予熱約12分）	棚上段	

手動で加熱する場合
予熱： 1段オーブン「200℃」 加熱： 1段オーブン「250℃」約18～22分

作り方

1 **オートメニュー**「5. ヘルシーフライ」で予熱をする。
深角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
2 ささみは筋をとり、塩、こしょうをする。
3 とき卵、ごまの順に衣をつけて、深角皿に並べ、油を均一にかける。
4 予熱終了後、棚上段にのせ**スタート**を押して加熱する。

※ささみは10枚まで増やせます。

自動 ベジタブルアラカルト



材料（2人分） 1人分 約200kcal

生しいたけ ………………2コ
にんじん（5～6㎜の薄切り）…4枚
かぼちゃ（5～6㎜の薄切り）…4枚
ブロッコリー ………小房4コ
薄力粉・とき卵・パン粉 …各適量
サラダ油またはオリーブ油 …大さじ2

キー名	オートメニュー 5 ヘルシーフライ	付属品	深角皿
加熱時間	約19分（予熱約12分）	棚上段	

手動で加熱する場合
予熱： 1段オーブン「200℃」 加熱： 1段オーブン「250℃」約18～22分

作り方

1 **オートメニュー**「5. ヘルシーフライ」で予熱をする。
深角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
2 ブロッコリーは頭の部分に、しいたけはかさの部分に、とき卵、パン粉の順に衣をつける。
にんじん、かぼちゃは、薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。
3 深角皿に並べて油を均一にかける。
4 予熱終了後、棚上段にのせ、**スタート**を押して加熱する。

自動 しいたけのコロッケ



材料（4人分） 1人分 約250kcal

生しいたけ ……………大8枚
じゃがいも……大1コ（180ｇ）
玉ねぎ（みじん切り）……40ｇ
とりひき肉………………120ｇ
塩・こしょう……………各少々
薄力粉・溶き卵・パン粉 ………………………各適量
サラダ油またはオリーブ油 ……………………大さじ2

キー名	オートメニュー 5 ヘルシーフライ	付属品	深角皿
加熱時間	約19分（予熱約12分）	棚上段	

手動で加熱する場合
予熱： 1段オーブン「200℃」 加熱： 1段オーブン「250℃」約18～22分

作り方

1 フライパンにサラダ油大さじ½をしき、玉ねぎとひき肉を炒める。
2 しいたけは石づきをとる。じゃがいもは洗い、ラップに包んで**ゆでもの**「2. 根菜」で加熱し、つぶす。
3 **オートメニュー**「5. ヘルシーフライ」で予熱をする。
深角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
4 つぶしたじゃがいもが熱いうちに1を混ぜ、塩、こしょうをして8等分にする。
5 しいたけの内側に薄力粉をつけ、4をしっかり詰める。コロッケの方だけに薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
6 深角皿にしいたけを下にして並べ、油を均一にかける。
7 予熱終了後、棚上段にのせて**スタート**を押して加熱する。

※生しいたけ12枚分まで増やせます。

みんな大好き「グラタン・ドリア」

ハイブリッド・自動 マカロニグラタン



材料（4人分） 1人分 約505kcal

マカロニ(ゆでて油をからめる)……100ｇ
A
- とり肉(一口大に切る)……100ｇ
- 玉ねぎ(薄切り)……中½コ(100ｇ)
- むきえび……100ｇ
- 白ワイン・バター……各大さじ1

マッシュルーム(スライス)…小1缶
塩・こしょう……各少々
バター(型にぬるもの)…適量
ナチュラルチーズ(または粉チーズを適量)……80ｇ

ホワイトソース
- バター……50ｇ
- 薄力粉……40ｇ
- 牛乳……600mL
- 塩・こしょう……各少々

1mL＝1cc

キー名　オートメニュー 14 手作りグラタン　付属品 深角皿
加熱時間　約22分　棚上段

手動で加熱する場合
両面グリル（予熱なし）　約20～25分

作り方

1 ホワイトソースを作る。（右記参照）

2 耐熱容器にAを入れラップをし、レンジ「600W」で約4～5分加熱する。
マッシュルーム、塩、こしょうを入れて混ぜる。

3 半量のホワイトソースでマカロニと2をあえる。

4 グラタン皿にバターをぬり、3を入れる。
残りのホワイトソースをかけて、チーズをのせる。

5 深角皿に並べて棚上段にのせる。
オートメニュー「14. 手作りグラタン」で焼く。

★ソースが冷めたときはレンジ「600W」であたためてから、焼いてください。
★焼き足りないときは両面グリルで様子を見ながら焼いてください。

レンジで簡単！ ホワイトソースの作り方

1 耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、レンジ「600W」で約2分加熱する。

2 1を泡立て器で混ぜながら、牛乳を少しずつ入れてレンジ「600W」で約12分加熱する。
途中で2～3回混ぜ、でき上がりに塩、こしょうをふり、味を調える。

ハイブリッド・自動 ほうれん草とさけのグラタン

材料（4人分） 1人分 約530kcal

- ほうれん草……1わ(300ｇ)
- さけ(甘塩)……4切(1切約80ｇ)
- ゆで卵(半分に切る)……4コ
- サラダ油……大さじ1
- バター(型にぬるもの)……適量
- ナチュラルチーズ……80ｇ

ホワイトソース
- バター……50ｇ
- 薄力粉……40ｇ
- 牛乳……600mL
- 塩・こしょう……各少々

1mL＝1cc

キー名　オートメニュー 14 手作りグラタン　付属品 深角皿
加熱時間　約22分　棚上段

手動で加熱する場合
両面グリル（予熱なし）　約20～25分

作り方

1 ホワイトソースを作る。（上記参照）

2 ほうれん草は洗ってラップに包み、ゆでものを1回押して加熱する。加熱後、水にさらしてアクを抜く。水気を絞り、食べやすい大きさに切る。

3 フライパンにサラダ油大さじ1を入れてさけを焼く。食べやすい大きさに切り、皮と骨を除く。

4 グラタン皿にバターをぬり、半量のホワイトソースを入れて、ほうれん草、さけ、ゆで卵をのせる。

5 残りのホワイトソースをかけてチーズをのせる。

6 深角皿に並べて棚上段にのせる。
オートメニュー「14. 手作りグラタン」で焼く。

自動 オートメニュー「14. 手作りグラタン」のとき
レンジとヒーターの同時加熱なので、金属製の容器・アルミホイルは使わないでください。（火花の原因）

ハイブリッド・自動　チキンドリア



材料（4人分） 1人分　約645kcal

とりむね肉（1cm角に切る）	200g
玉ねぎ（粗いみじん切り）	中1コ（200g）
マッシュルーム（スライス）	小1缶
ごはん	茶わん4杯分
ケチャップ	大さじ3
塩・こしょう	各少々
バター（型にぬるもの）	適量
ナチュラルチーズ	80g
ホワイトソース	
バター	50g
薄力粉	40g
牛乳	600mL
塩・こしょう	各少々

1mL＝1cc

キー名	**オートメニュー** （14 手作りグラタン）	付属品	深角皿
加熱時間	**約22分**		**棚上段**

手動で加熱する場合
両面グリル（予熱なし）　**約20～25分**

作り方

1 ホワイトソースを作る。（P82）

2 フライパンでとり肉、玉ねぎ、マッシュルームを炒める。

3 ホワイトソースに2の半量を混ぜる。

4 フライパンでごはんを炒めて2の残りを入れ、塩、こしょう、ケチャップで味を調える。

5 グラタン皿にバターをぬり、4を入れて3をかける。その上にチーズを散らす。

6 深角皿に並べて棚上段にのせる。
オートメニュー「14. 手作りグラタン」で焼く。

★仕上げにパセリのみじん切りを散らすと色どりがよい。

ハイブリッド・自動　もちのラザニア風



材料（4人分） 1人分　約495kcal

切りもち	4コ
バター（型にぬるもの）	適量
ミートソース（市販品）	1缶（300g）
ナチュラルチーズ	80g
ホワイトソース	
バター	50g
薄力粉	40g
牛乳	600mL
塩・こしょう	各少々

1mL＝1cc

キー名	**オートメニュー** （14 手作りグラタン）	付属品	深角皿
加熱時間	**約22分**		**棚上段**

手動で加熱する場合
両面グリル（予熱なし）　**約20～25分**

作り方

1 ホワイトソースを作る。（P82）

2 グラタン皿にバターをぬり、ホワイトソースをグラタン皿にしく。切りもち、ミートソース、ホワイトソースの順に重ね、一番上にチーズをのせる。

3 深角皿に並べて、棚上段にのせる。
オートメニュー「14. 手作りグラタン」で焼く。

冷凍グラタン（オーブン用）

☆市販のオーブン用・レンジ用冷凍グラタンは、**オートメニュー「14. 手作りグラタン」**での調理はしないでください。
（火花・容器が溶ける原因）

材料（1～2人分） 1人分　約340kcal

市販のオーブン用冷凍グラタン	1～2皿（1皿約220g）

キー名	**両面グリル**（予熱なし）	付属品	深角皿
加熱時間	**約20～30分**		**棚上段**

作り方

1 角皿にグラタンを並べ、棚上段にのせる。

2 **両面グリル**で約20～30分焼く。

ぶりの照り焼き



材料（4人分） 1人分 約260kcal

ぶり	4切（1切約80g）
A しょうゆ	大さじ4
A みりん	大さじ3
A 砂糖	大さじ1

キー名 **両面グリル**（予熱なし）　付属品 深角皿
加熱時間 **約18〜20分**　**棚上段**

作り方

1 なべにAを混ぜ、半量に煮つめて冷ます。
2 ぶりを約30分つけ込む。
3 深角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。ぶりを並べて棚上段にのせ、**両面グリル**で約18〜20分焼く。

白身魚のホイル焼き



材料（4人分） 1人分 約85kcal

たら（甘塩）	4切（1切約80g）
玉ねぎ（薄切り）	中½コ（100g）
しいたけ（薄切り）	4枚
えのき	100g
にんじん（短冊切り）	40g
バター	少々

キー名 **両面グリル**（予熱なし）　付属品 深角皿
加熱時間 **約25〜30分**　**棚上段**

作り方

1 25cm×30cmのアルミホイルを広げてバターをぬり、たらをのせる。その上に玉ねぎ、しいたけ、えのき、にんじんをのせて包む。
2 深角皿に並べて棚上段にのせる。
両面グリルで約25〜30分焼く。

★お好みにより、レモンやしょうゆをかけてもおいしく召し上がれます。

ハイブリッド・自動　かれいの煮つけ



材料（2人分） 1人分 約200kcal

かれいの切り身	2切（1切約80g）
A だし汁	150mL
A 酒・みりん	各大さじ1
A 砂糖	大さじ3
A しょうゆ	大さじ5
しょうが（薄切り）	1かけ

1mL＝1cc

キー名 **オートメニュー** 17 魚の煮つけ
加熱時間 **約20分**　付属品 **なし**

作り方

1 ふた付きの耐熱容器にAを入れて**レンジ**「600W」で約2分加熱する。
2 しょうがを入れて混ぜ、かれいを入れる。落としぶたをしてふたをする。**オートメニュー**「17. 魚の煮つけ」で加熱する。
3 加熱後、魚を裏返して味をなじませる。

★レンジとヒーターの同時加熱なので、金属製の容器は使わないでください。

落としぶたは　オーブンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。

ハイブリッド・自動　さばのみそ煮



材料（2人分） 1人分　約270kcal

さば ……………… 2切（1切約80g）
おろししょうが ……………… 1かけ分
A { みそ ……………… 40g
　 砂糖 ……………… 大さじ3
　 酒 ……………… 大さじ1½
　 水 ……………… 100mL

1mL＝1cc

キー名	オートメニュー（17 魚の煮つけ）		
加熱時間	約20分	付属品	なし

作り方

1 さばは皮の方に切れ目を入れる。ふた付きの耐熱容器にAを入れて レンジ「600W」で約2分加熱する。

2 しょうがを入れて混ぜ、さばの皮を下にして入れる。落としぶたをしてふたをする。オートメニュー「17. 魚の煮つけ」で加熱する。

3 加熱後、魚を裏返して味をなじませる。

★レンジとヒーターの同時加熱なので、金属製の容器は使わないでください。

えびの塩焼き



材料（4本分） 1本分　約50kcal

えび ……………… 大8尾
塩 ……………… 少々

キー名	両面グリル（予熱なし）	付属品	深角皿
加熱時間	約18～20分	棚上段	

作り方

1 えびは竹串で背ワタをとる。

2 2尾ずつ丸めて竹串を打ち、塩をふる。

3 深角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。2を並べて棚上段にのせ、両面グリルで約18～20分焼く。

いか焼き



材料（2はい分） 1はい分　約210kcal

するめいか ……………… 2はい（1はい約200g）
A { しょうゆ ……………… 大さじ4
　 みりん・酒 ……………… 各大さじ2

キー名	両面グリル（予熱なし）	付属品	深角皿
加熱時間	約20～23分	棚上段	

作り方

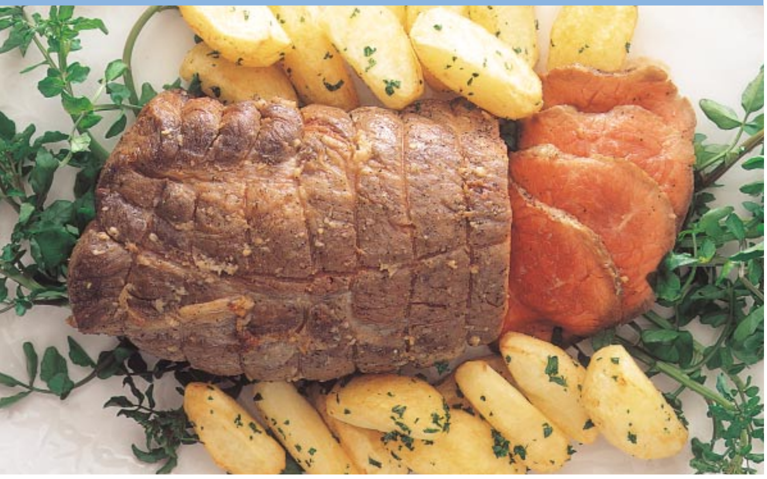
1 いかは足とワタを抜き、胴の中をきれいに洗って水気をとる。表に切り込みを入れる。

2 Aを混ぜ合わせて、約15分つけ込む。

3 深角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。2を並べて棚上段にのせ、両面グリルで約20～23分焼く。

落としぶたは　オーブンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。

ローストビーフ



材料　1本　約790kcal

牛もも肉(かたまり)…600ｇ(２本)
塩・こしょう …………各少々
おろしにんにく ……大さじ１
サラダ油 ……………大さじ２

キー名	両面グリル(予熱なし)	付属品	深角皿
加熱時間	約20～30分		棚上段

作り方

1 牛もも肉はたこ糸でしばって、形をととのえる。

2 肉全体に塩、こしょう、おろしにんにくをすりこみ、サラダ油をぬる。

3 深角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
肉をのせて棚上段にのせ、両面グリルで約20～30分焼く。

★肉の形によって、火の通り具合が異なります。お好みに合わせて適宜、加熱時間を調節してください。

とりの照り焼き



材料（4人分）1人分　約350kcal

とり肉…２枚（１枚約240ｇ）

A
- しょうゆ …………120mL
- みりん …………大さじ２
- 砂糖 ……………大さじ１
- おろししょうが …１かけ

1mL＝1cc

キー名	両面グリル(予熱なし)	付属品	深角皿
加熱時間	約20～25分		棚上段

作り方

1 とり肉は１枚を２等分し、身の厚い部分を切り開く。

2 Aを混ぜ合わせ、肉を約30分つけておく。

3 深角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
皮を上にして並べ、棚上段にのせる。
両面グリルで約20～25分焼く。

★竹串をさして、赤い肉汁やにごった肉汁がでなければでき上がりです。
肉の厚さや質によって火の通り具合が異なります。火の通りが悪いときは、延長で様子を見ながら加熱してください。

ハイブリッド・自動　チャーシュー



材料　1本　約1520kcal

豚肩ロース肉(かたまり)…1本(約400ｇ)
にんにく(すりおろす)…４かけ
しょうが(すりおろす)…１かけ
しょうゆ ……………カップ1/2
酒 ……………………カップ1/4
みりん ………………カップ1/2
ケチャップ …………大さじ１
固形スープの素 ……(溶かす)…………１コ
湯 ………………………カップ1/2

キー名	オートメニュー 16 チャーシュー		
加熱時間	約23分	付属品	なし

作り方

1 肉を２等分する。肉以外の材料を全て入れて混ぜ合わせる。
肉と一緒にビニール袋に入れて、約１時間つけておく。

2 直径20cm深さ９cm程度のふた付きの耐熱容器に、1を移す。
ふたをして、オートメニュー「16. チャーシュー」で加熱する。

3 加熱後、そのまま冷まして、味をなじませる。

★レンジとヒーターの同時加熱なので、金属製の容器は使わないでください。
★肉の形によって、火の通り具合が異なります。火の通りが悪いときは、延長で様子を見ながら加熱してください。

マーボー豆腐



材料（2人分） 1人分 約285kcal

- 豚ひき肉 ……………100 g
- 絹ごし豆腐 ……………1 丁
- ねぎ ……………¼本
- しょうが ……………5 g
- にんにく ……………1 片
- A
  - 豆板醤 ……………小さじ 1
  - 赤だしみそ …大さじ 1½
  - しょうゆ ………大さじ½
  - 酒 ……………大さじ½
  - 砂糖 ……………小さじ 1
  - 片栗粉 ……………小さじ 1
- チキンスープの素 ……（溶かす）……小さじ 1
- 湯 ……………½カップ
- ごま油 ……………大さじ½

キー名	レンジ「600W」		
加熱時間	約 5 分＋約 2 分	付属品	なし

作り方

1 ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。

2 豆腐は1.5～ 2 cm角に切る。

3 耐熱容器にAの材料を混ぜ、さらに、スープ、ごま油の順に混ぜる。

4 3に1とひき肉を混ぜる。

5 4に豆腐を入れて、軽く混ぜる。ラップをして、レンジ「600W」で約 5 分加熱する。かき混ぜて、レンジ「600W」で約 2 分加熱する。

青椒肉絲（チンジャオロウスー）



材料（2人分） 1人分 約325kcal

- 牛薄切り肉 ……………150 g
- たけのこの水煮 ……………80 g
- ピーマン ……………4 コ
- A
  - オイスターソース …大さじ 1
  - 砂糖 ……………小さじ 2
  - しょうゆ ………小さじ 2
  - 塩 ……………少々
  - こしょう ……………少々
- サラダ油 ……………小さじ 1
- 片栗粉 ……………大さじ 1

キー名	レンジ「600W」		
加熱時間	約 3 分＋約 1 分	付属品	なし

作り方

1 牛肉は 5 cm長さ、 5 mm幅の細切りにし、耐熱容器に入れ、Aの調味料をまぶしながらほぐす。次に片栗粉を混ぜ、最後にサラダ油をまぶす。

2 ピーマンはヘタと種をとって、 5 mm幅に切り、たけのこも同じ太さにそろえて切り、 1に混ぜ合わせる。（肉と野菜がよく混ざり、肉だけがかたまらないようにする）ラップをする。

3 レンジ「600W」で約 3 分加熱する。
かき混ぜて、レンジ「600W」で約 1 分加熱する。

回鍋肉（ホイコウロウ）



材料（2人分） 1人分 約420kcal

- キャベツ ……………200 g
- ピーマン ……………2 コ
- 豚バラ薄切り肉 ………150 g
- A
  - にんにく（薄切り）…小 1 かけ
  - 赤唐辛子（粗く刻む）… 1 本
  - 赤だしみそ ……………40 g
  - 砂糖 ……………大さじ 1
  - 酒 ……………大さじ 1
  - しょうゆ ………大さじ½
  - 水 ……………大さじ 1
- ごま油 ……………大さじ½

キー名	レンジ「600W」		
加熱時間	約 2 分＋約 2 分	付属品	なし

作り方

1 豚肉はさっとゆでて、油抜きをする。
キャベツは一口大に切る。ピーマンは 6 等分にする。

2 耐熱容器にAを入れ、レンジ「600W」で約40秒加熱し、よくかき混ぜて完全に溶かす。

3 別の耐熱容器に、豚肉、キャベツ、ピーマンを入れラップをする。レンジ「600W」で約 2 分加熱する。

4 3に2とごま油を加えてよく混ぜ、レンジ「600W」で約 2 分加熱する。

肉じゃが



材料（4人分） 1人分　約270kcal

牛肉(一口大に切る) …150ｇ	しらたき(ゆでて３～４cmに切る) …1玉
じゃがいも(大きめの乱切り) …中３コ(400ｇ)	だし汁 …200mL
玉ねぎ(くし形切り) …中１コ(200ｇ)	みりん …大さじ１
にんじん(乱切り) …小１本(100ｇ)	砂糖・しょうゆ …各大さじ３

1mL＝1cc

キー名　レンジ「600W」＋レンジ「200W」
加熱時間　約20分＋約20分　　付属品　なし

作り方

1 耐熱容器に材料すべてを入れてかき混ぜ、落としぶたをする。
2 レンジ「600W」で約20分加熱する。
3 アクを取り、かき混ぜる。落としぶたをし、レンジ「200W」で約20分加熱する。

★耐熱容器は、直径20cm深さ９cm程度の物をお使いください。

落としぶたは　オーブンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。

豚肉ごはん



材料（2人分） 1人分　約415kcal

米 …1合(150ｇ)	しょうがのみじん切り …大さじ½
水 …300mL	B しょうゆ …大さじ１
豚薄切り肉 …50ｇ	B 酒 …大さじ½
A 酒 …小さじ１	B 砂糖 …小さじ１
A こしょう …少々	せり …少々
キクラゲ …３枚	ごま油 …大さじ１
ザーサイ …20ｇ	

1mL＝1cc

キー名　レンジ「600W」＋レンジ「200W」
加熱時間　約７分＋約18分　　付属品　なし

作り方

1 米はといで水をきる。水とともに深めの耐熱容器に入れてふたをして約30分以上水につける。
レンジ「600W」で約７分加熱し、さらにレンジ「200W」で約18分加熱する。庫内で５分むらす。
2 豚肉は細かく切ってAをまぶす。
3 キクラゲは水で戻し、石づきをとってせん切りにする。
4 ザーサイは洗って薄切りし、水に浸して塩分を好みの加減に抜いてせん切りにし、水気をきる。
5 フライパンにごま油を熱し、しょうがのみじん切り、2、3、4の順に加えて炒め、Bで調味する。
6 炊きあがったご飯に5を加え、ふんわりと混ぜる。

★耐熱容器は、直径20cm深さ９cm程度のふた付きの物をお使いください。

赤飯



材料（4人分） 1人分　約310kcal

もち米 …２合(300ｇ)	ささげのゆで汁＋水 …300mL
ささげ …30ｇ	酒 …小さじ２

1mL＝1cc

キー名　レンジ「600W」
加熱時間　約10分＋約５分　　付属品　なし

作り方

1 もち米はといで１～２時間水にひたし、水をきる。
2 なべにささげとたっぷりの水を入れ、火にかける。
3 沸とうしたらゆで汁を捨て、２カップ(400mL)の水を加えて固めにゆでる。
ゆで汁とささげは別にしておく。
4 耐熱容器に材料すべてを入れてかき混ぜ、ふたをしてレンジ「600W」で約10分加熱する。
5 取出してかき混ぜ、ふたをしてレンジ「600W」で約５分加熱する。
6 加熱後、ほぐしてふきんをかけ、ふたをして約５分むらす。

★耐熱容器は、直径20cm深さ９cm程度のふた付きの物をお使いください。

レンジで野菜たっぷり

パンプキンスープ



材料（4人分） 1人分　約225kcal

かぼちゃ	1/4コ（300ｇ）	牛乳	1/4カップ（50mL）
長ねぎ（薄い小口切り）	1/2本	生クリーム	1/4〜1/2カップ（50〜100mL）
バター	大さじ2	しょうがのすりおろし	少々
A 湯	2カップ（400mL）	塩・こしょう	各少々
A 固形コンソメ	2コ	クルトン	適宜

1mL＝1cc

キー名　**ゆでもの＋レンジ「600W」**
加熱時間　**約5分＋約2分＋約4〜5分**　付属品　なし

作り方

1 かぼちゃは種とわたを取って皮をむき、大きさをそろえて切る。ラップに包み、**ゆでもの**「2. 根菜」で加熱する。

2 耐熱容器にバターと長ねぎを入れ、**レンジ**「600W」で約2分加熱する。

3 2に1をつぶしながら入れる。Aを少しずつ加えながらよく混ぜる。さらに、牛乳と生クリームを加えてよく混ぜる。

4 **レンジ**「600W」で約4〜5分加熱する。

5 しょうがを加え、塩とこしょうで味を調える。
器に盛り、クルトンをのせる。

★冷蔵庫で冷やしてもおいしく召し上がれます。
（クルトンのかわりに万能ねぎの小口切りをのせます）

キャベツとウィンナーのスープ煮



材料（4人分） 1人分　約80kcal

キャベツ	200ｇ
ウィンナー	8本
スープ（熱湯＋固形スープの素2コ）	800mL
塩・こしょう	各少々

1mL＝1cc

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約8〜10分**　付属品　なし

作り方

1 キャベツは芯を除いて一口大に切る。
ウィンナーは半分に切る。

2 深めの耐熱容器に1、スープを入れてラップをする。

3 **レンジ**「600W」で約8〜10分加熱する。
塩とこしょうで味を調える。

じゃがいもスープ

材料（4人分） 1人分　約190kcal

じゃがいも（薄切り）	2コ（300ｇ）
玉ねぎ（みじん切り）	1/4コ
固形スープの素	2コ
湯	400mL
牛乳	100mL
生クリーム	100mL
塩・こしょう	各少々

1mL＝1cc

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約8分＋約4分**　付属品　なし

作り方

1 耐熱容器に、じゃがいも、玉ねぎを入れ、ラップをする。
レンジ「600W」で約8分加熱する。

2 じゃがいもをつぶし、湯、固形スープの素を加えてかき混ぜる。ラップをして**レンジ**「600W」で約4分加熱する。

3 牛乳、生クリームを加え、塩、こしょうで味を調える。

★冷蔵庫で冷やしてもおいしく召し上がれます。

さやいんげんのえび風味あえ



材料（2人分） 1人分 約25kcal

さやいんげん……………80 g

A
- 干しえび(湯で戻しみじん切り)…大さじ1
- ねぎ(みじん切り)…大さじ1
- サラダ油………大さじ½
- だし汁…………大さじ1
- しょうゆ………大さじ½

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約 2 分**　付属品　なし

作り方

1 さやいんげんは 5 cm程度の斜め切りにする。

2 耐熱容器に1を入れ、Aを混ぜ合わせてかける。ラップをかける。

3 レンジ「600W」で約 2 分加熱する。

かぼちゃのサラダ



材料（2人分） 1人分 約195kcal

かぼちゃ ……………………………………150 g
マヨネーズ …………………………………20 g
ナチュラルチーズ …………………………30 g

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約 4 分**　付属品　なし

作り方

1 かぼちゃは種とわたを取って洗い、厚さ 5 mmに切る。

2 耐熱容器に1、マヨネーズ、チーズをのせ、ラップをする。

3 レンジ「600W」で約 4 分加熱する。

ブロッコリーとコーンのサラダ



材料（2人分） 1人分 約90kcal

ブロッコリー ………………………………1 株(150 g)
スイートコーン(ホール)……………………50 g
にんじん(薄切り)……………………………少々

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約 3 ～ 4 分**　付属品　なし

作り方

1 小房に分けたブロッコリー、コーン、にんじんを耐熱容器に入れる。

2 ラップをかけて、レンジ「600W」で約 3 ～ 4 分加熱する。

3 お好みのドレッシングをかける。

★冷凍のコーンを使うときは、解凍してください。

キャベツと豚肉の重ね蒸し



材料（2人分） 1人分 約205kcal

キャベツ ……………約100 g
豚薄切り肉 …………約70 g

A
- 湯 ……………………200mL
- 固形スープの素 ……1 コ

1 mL＝1 cc

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約 6 ～ 7 分**　付属品　なし

作り方

1 キャベツは芯を除いてざく切りにする。

2 耐熱容器にキャベツと豚肉を広げて交互に重ねる。

3 Aを混ぜ合わせ、2にかける。
ラップをしてレンジ「600W」で約 6 ～ 7 分加熱する。

レタスの温サラダ



材料　約80kcal

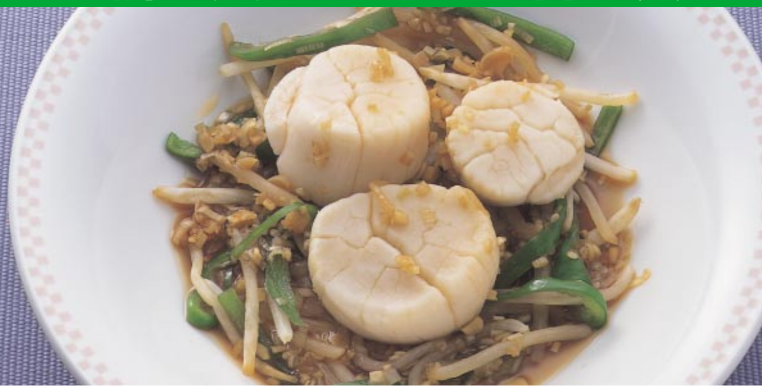
レタス……100g	ごま油……適量
かつおぶし……適量	しょうゆ……適量

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約1分**　　付属品　なし

作り方

1 レタスは大きめにちぎる。
2 耐熱容器にレタスを入れ、かつおぶし、ごま油、しょうゆをかけて、ラップをする。
3 レンジ「600W」で約1分加熱する。

帆立貝ともやしの香味蒸し



材料　約120kcal

- 帆立貝（生食用）……3コ
- もやし……50g
- ピーマン…中1コ（細くする）
- A
  - ねぎ（みじん切り）…大さじ1
  - しょうが（みじん切り）…小さじ½
  - ごま……小さじ½
  - しょうゆ……大さじ1
  - 酒……大さじ1

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約2〜3分**　　付属品　なし

作り方

1 耐熱容器にもやしとピーマンを混ぜて平らにしき、帆立貝をのせる。混ぜ合わせたAをかけ、ラップをする。
2 レンジ「600W」で約2〜3分加熱する。

きんぴら



材料（4人分）　1人分　約80kcal

- ごぼう……150g
- にんじん……50g
- サラダ油……大さじ1
- A
  - 砂糖……大さじ1
  - しょうゆ・みりん……各大さじ1

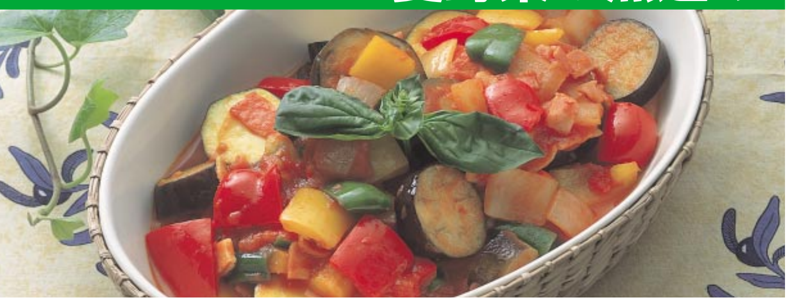
キー名　**レンジ「600W」＋レンジ「200W」**
加熱時間　**約3分＋約15分**　　付属品　なし

作り方

1 ごぼうはせん切りにして水にさらし、アクを抜く。にんじんもせん切りにする。
2 耐熱容器に水気をきったごぼう、にんじん、サラダ油を入れて混ぜる。
3 Aを入れて混ぜ、落としぶたをしてレンジ「600W」で約3分加熱する。
かき混ぜて、レンジ「200W」で約15分加熱する。

★加熱後に混ぜて、しばらくおくと、味がなじんでおいしく召し上がれます。

夏野菜の煮込み



材料（2人分）　1人分　約280kcal

なす……1コ	トマト水煮缶……約200g
玉ねぎ……½コ	ベーコン……2枚
ピーマン……2コ	オリーブ油……大さじ2
赤ピーマン……½コ	塩……小さじ½
黄ピーマン……½コ	こしょう……少々
ズッキーニ……1本	白ワイン……大さじ1

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約8分＋約5〜7分**　　付属品　なし

作り方

1 なすはへたを除いて、1cm厚さに切り、オリーブ油大さじ1をまぶす。
2 玉ねぎは2cm角、赤、黄、緑ピーマンは種をとり2cm角、ズッキーニは1cm厚さの輪切りにする。
3 トマト水煮缶は粗く刻み、ベーコンは1cm角に切る。
4 耐熱容器に1、2、3を入れ、塩、こしょう、オリーブ油大さじ1、白ワインを入れて、さっと混ぜる。
5 ラップをかけ、レンジ「600W」で約8分加熱し混ぜる。塩少々で味を調え、レンジ「600W」で約5〜7分加熱する。

落としぶたは　オーブンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。